શેઠ હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસ ગ્રંથમાળા નં. ૩૭.

શિક્ષિત આર્ય સંતાનોનું આરોગ્ય.



મૂળ (ઇંગ્રેજીમાં) લેખક,
લેફ્ટનન્ટ કર્નલ કાન્તપ્રસાદ
એમ. ડી., આઇ. એમ. એસ.



અનુવાદક,
મણિલાલ વિ. માધવલાલ પુરાણીક
મુ. રંગુન.



પ્રકાશક,
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી તરફથી
હિરાલાલ ત્રિભોવનદાસ પારેખ. બી. એ.,
આસિ. સેક્રેટરી-અમદાવાદ.



આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત. ૧૨૫૦.



સંવત્ ૧૯૭૬. સને ૧૯૨૦.

કિંમત ૧-૦-૦.

ધી 'ડાયમંડ જ્યુબીલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ'માં પરીખ
દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું સાલાપોસ રોડ,
અમદાવાદ.

શેઠ હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસ ગ્રન્થમાળાનો.

ઉપોદ્‌ઘાત.

સુરતના વતની અને ધંધાર્થે મુંબઇનિવાસી સ્વર્ગવાસી શેઠ હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસે તા. ૧૬ સપ્ટેમ્બર સન ૧૮૭૭ ના રોજ વિલ કર્યું છે, તે અન્વયે પ્રથમ સન ૧૮૮૦ માં રૂ. ૨,૦૦૦ સોસાઇટીને મળ્યા. તે એવી શરતથી કે તેના વ્યાજમાંથી સામાજિક સુધારો થાય એવાં પુસ્તકો તૈયાર કરી છપાવવાં. સદરહુ વિલથી શેઠ હરિવલ્લભદાસે અમુક પ્રસંગ બન્યા પછી બાકી રહેલી પોતાની તમામ મીલકત પુસ્તક પ્રસાર માટે સોસાઈટીને અર્પણ કરેલી છે તે અન્વયે સન ૧૮૯૪ માં રૂ. ૧૮,૦૦૦ ની સરકારી પ્રૉમિસરી નોટો પુસ્તકો તૈયાર કરાવવા તથા તે પ્રસિદ્ધ કરાવવા માટે સદરહુ વિદ્યાવિલાસી અને પરોપકારી ઉદાર ગૃહસ્થ તરફથી મળેલી છે. તેમાંથી આજ પર્યંત નીચેનાં પુસ્તકો "શેઠ હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસ ગ્રન્થમાળા" તરીકે પ્રસિદ્ધ થયાં છેઃ—

૧.	કયી કયી નાતો કન્યાની અછતથી નાની થતી જાય છે, તેનાં કારણો તથા તેમાં સુધારો કરવાના ઉપાય.	રૂ. ૦–૭–૦
૨.	માને શિખામણ.	રૂ. ૦–૬–૦
૩.	નીતિમંદિર.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૪.	બાળલગ્નથી થતી હાનિ.	રૂ. ૦–૬–૦
૫.	પુનર્વિવાહપક્ષની પૂરેપૂરી સોળેસોળ આના ફત્તેહ?	રૂ. ૦–૫–૦
૬.	ભોજનવ્યવહાર ત્યાં કન્યાવ્યવહાર.	રૂ. ૦–૪–૦
૭.	ધાર્મિક પુરુષો.	રૂ. ૦–૪–૦
૮.	ઉદ્યોગી પુરુષો.	રૂ. ૦–૪–૦
૯.	બેન્જામીન ફ્રાંકલીન.	રૂ. ૨–૦–૦
૧૦.	બોધક ચરિત્ર.	રૂ. ૦–૪–૦
૧૧.	સદ્‌વર્તન.	રૂ. ૧–૮–૦
૧૨.	રઘુવંશ કાવ્ય.	રૂ. ૧–૦–૦

૧૩.	જાવજી દાદાજી ચોધરીનું જીવનચરિત્ર.	રૂ. ૦-૨-૦
૧૪.	ગુજરાતનો પ્રાચીન ઇતિહાસ ભાગ ૧ લો.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૧૫.	ગુજરાતનો અર્વાચીન ઇતિહાસ ભાગ ૨ જો.	રૂ. ૧-૦-૦
૧૬.	નીતિસિદ્ધાંત.	રૂ. ૧-૪-૦
૧૭.	ફ્રાન્સિસ બેકનનું જીવનચરિત્ર.	રૂ. ૧-૪-૦
૧૮.	શેઠ હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસનું જીવનચરિત્ર.	રૂ. ૦-૬-૦
૧૯.	પરોપકાર.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૨૦.	ઢોરનું ખાતર.	રૂ. ૦-૪-૦
૨૧.	જગતનો અર્વાચીન ઇતિહાસ.	રૂ. ૨-૦-૦
૨૨.	કિરાતાર્જુનીય કાવ્યનું મૂળ સાથે ગુજરાતી ભાષાંતર.	રૂ. ૧-૦-૦
૨૩.	વિવિધ પ્રકારના હુન્નરોપયોગી તેજાબો.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૨૪.	વાર્નિશ.	રૂ. ૧-૦-૦
૨૫.	જીવનનો આદર્શ.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૨૬.	કીર્તિકૌમુદી.	રૂ. ૦-૮-૦
૨૭.	શિશુપાલવધ-પૂર્વાર્ધ (સર્ગ ૧ થી ૩૦)	રૂ. ૧-૦-૦
૨૮.	હિંદુસ્તાનમાં અંગ્રેજી રાજ્યનો ઉદય.	રૂ. ૦-૬-૦
૨૯.	રસાયનશાસ્ત્ર.	રૂ. ૦-૧૦-૦
૩૦.	બ્રિટિશ હિન્દુસ્તાનનો આર્થિક ઇતિહાસ, વિભાગ ૧ લો.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૩૧.	જાપાનની કેળવણી પદ્ધતિ.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૩૨.	શિશુપાલવધ-ઉતરાર્ધ (સર્ગ ૧૧-૨૦)	રૂ. ૧-૦-૦
૩૩.	લૅન્ડૉરના કાલ્પનિક સંવાદો ભાગ ૧ લો.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૩૪.	ખગોળ વિદ્યા.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૩૫.	લૅન્ડૉરના કાલ્પનિક સંવાદો, ભાગ ૨ જો.	રૂ. ૦-૧૨-૦
૩૬.	માનસશાસ્ત્ર.	રૂ. ૧-૦-૦
૩૭.	શિક્ષિત આર્યસંતાનોનું આરોગ્ય.	રૂ. ૧-૦-૦

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીની ઓફિસ,

અમદાવાદ—તા. ૨૦ સપટેમ્બર સને ૧૯૨૦.

પ્રસ્તાવના.

પ્રસ્તુત સમયમાં આપણા દેશમાં જે જે નર રત્નો ઉત્પન્ન થાય છે, તેઓના ઉદયાસ્ત કાળ પણ જન સમાજથી બહુધા નિર્મિત થઇ શકતા નથી. પોતાના દિવ્ય દેહનો પ્રકાશ જનસમાજને એક ક્ષણપર્યંત આપીને કાળચક્રની નીચે તેઓ ભ્રમણ કરતા દૃશ્યમાન થાય છે. મહાન પુરૂષોનું જીવન અલ્પાયુષી નીવડવાથી ભવિષ્યના જનસમાજ ઉપર તેમના ઉચ્ચ પ્રકારના આદરણીય જીવનની રૂપરેખા યથેચ્છ પ્રમાણમાં આલેખી શકાતી નથી, એ સર્વથા શોચનીય છે. છેલ્લી અર્ધ સદીના અંતમાં આપણી ભૂમિ ઉપર ઉત્પન્ન થયેલા, સાહિત્ય, રાજકીય, ધાર્મિક, સંસાર સુધારક, કર્મવીર અને દાનવીર રત્નો થઇ ગયા છે; તેઓના ઉચ્ચ સંસ્કારનો પ્રતિધ્વનિ વ્યક્તિઓના સમુદાય ઉપર તાદૃશ્ય રીતે થયેલો જણાતો નથી. પરિણામે ઉત્તમ પ્રતીતિનું પ્રજા ગૈારવ જે પ્રમાણમાં આલેખાવું જોઇએ, તે નેતાઓના અલ્પાયુષી જીવનને લીધે ભવિષ્યની પ્રજાના જીવનમાં થતું નથી, અને પ્રજા પોતાનું પ્રજાત્વ ગુમાવી દઇને શિથિલ, ક્ષણિક, નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ જીવન વ્યતીત કરી ઉજ્વળ ગૈારવ દિન પ્રતિદિન ગુમાવતી નજરે પડે છે. આવા મહાન્ પુરૂષોના જીવનથી જે પ્રજા સંસ્કારી બને છે, તે ભૂમિના પ્રજાત્વનો નાશ થાય અને તે સમયકાળમાં ઉત્પન્ન થયેલો જન સમાજ નર રત્નોના ઉચ્ચ અને આદરણીય વર્તનની વિભૂતિથી હંમેશને માટે વંચિત રહે એવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માની ઇચ્છા હોઇ શકે નહિ. આવા મહાન પુરૂષો જે જે ભૂમિની પ્રજામાં ઉત્પન્ન થયેલા છે તે તે ભૂમિની પ્રજાને તેઓએ હંમેશને માટે સંસ્કારી બનાવી છે ને પોતાના ઉચ્ચ જીવનનો આદેશ

ભવિષ્યની પ્રજાને વારસામાં સોંપીને અમરત્વ પામી ગયા છે. પણ ભાગ્યવશાત્ આપણે આપણું જીવન એવી પ્રગતિથી દોરીએ છીએ કે સદ્ગત ગુર્જર રત્નોની ઉજ્વળતા સહન કરી શકવાને આપણામાં યોગ્ય પ્રમાણમાં માનસિક અને શારીરિક બુદ્ધિબળ હોતું નથી અને ઘુવડ વૃત્તિ ધારણ કરીને સૂર્યના પ્રકાશનું અસ્તિત્વ સ્વીકારી શકતા નથી.

છેલ્લા ૫૦ વર્ષમાં આર્યાવર્તમાં ઉત્પન્ન થયેલા હિન્દના સુશિક્ષિત અને અગ્રગણ્ય નેતાઓના જીવન ચરિત્રોનું યોગ્ય નિરીક્ષણ કરવામાં આવશે તો સહજ વિદિત થશે કે તેઓનું સામુદાયિક જીવન અલ્પાયુષી હતું. અરે! હિન્દના વતનીઓનો સરેરાશ જીવનકાળ ૨૨.૨૯ છે, જ્યારે ઇંગ્લાંડના વતનીઓનો જીવનકાળ ૪૬.૪ છે. આ વસ્તી ગણનાના આંકડાથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવશે કે આપણા અગ્રગણ્ય નેતાઓનું જીવન તારક જ્યોતિમય છે. આથી "**શિક્ષિત આર્ય સંતાનોનું આરોગ્ય**" નામનું પુસ્તક યથામતિ તેઓનાં જીવન દીર્ધાયુષી નીવડે અને ભવિષ્યની પ્રજા પોતાનું ગત ગૈારવ પ્રાપ્ત કરી ઉન્નતિના શિખર ઉપર આક્રમણ કરે એવી ભાવનાથી પ્રેરાઈ આ લઘુ ગ્રંથ ગુર્જર ભુમિના સુશિક્ષિત પુત્રોના કરકમળમાં મુકવા પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

સાહિત્ય પ્રદેશમાં પદસંચાર કરવાને દરેક ગુર્જર પુત્રને તાલાવેલી લાગે તે સ્વાભાવિક છે પણ તે તાલાવેલી કેવી પ્રતીતિની છે, કેવા હેતુથી ઉદ્ભવી છે અને કેટલે અંશે જનસમાજની સેવામાં ફળીભૂત થયેલી છે, તેની તુલના સુજ્ઞ વાંચકવૃંદ પોતેજ કરીને આનંદ માનશે, એજ પ્રાર્થના છે. ટુંકમાં પુસ્તકમાં રજુ કરેલા વિચારો મુખ્ય હોય યા ગૈાણ હોય તો પણ યોગ્ય લાગે પોતાના જીવનમાં ગ્રથિત કરી દરેક ગુર્જર પુત્ર પોતાનું ઉપયોગી જીવન અવલંબી દેશ સેવા

લક્ષાંશે પણ કરવા સમર્થ નિવડશે તેા હું મારેા અદના પ્રયાસ ફળીભૂત થયેલેા માનીશ. સુજ્ઞ અને સુશિક્ષિત વાંચક વૃંદને તેઓના વિસ્તૃત જ્ઞાનને લીધે આ પ્રયાસ અલ્પ અને શુષ્ક લાગે તેા તેઓ ક્ષમા અને ઔદાર્ય વૃત્તિ ધારણ કરી સારતત્વ પ્રત્યે હંસવૃત્તિ ધારણ કરશે એવી પ્રાર્થના છે.

તા. ૨૩-૫-૧૯૧૭.
ઠેકાણું,
પેાસ્ટ બેાક્સ નં. ૫૨૭
રંગુન.

મણિલાલ વિ. માધવલાલ,
પુરાણીક.



અ નુક્રમણિકા.

સુશિક્ષિત આર્ય સંતાનોનું આરોગ્ય.

પ્રકરણ ૧ લું.

પ્રવેશ.

આપણામાંનો કોઇ પોતાનું ગામ કે દેશ છોડીને બીજી જગ્યાએ જાય અને ત્યાં કોઈ પણ કારણથી તેની તબીયત લથડે તો તે ઘણે ભાગે એવું માની બેસે છે કે મને એ સ્થળનાં હવા પાણી અનુકૂળ આવતાં નથી. સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો તે એમ સમજે છે કે હું એવી દુઃખદ સ્થિતિમાં આવી પડયો છું કે તેમાંથી મુક્ત થવાનો કોઈ ઉપાય જ નથી. પરંતુ છેલ્લાં પચાસ વર્ષની અંદર થએલી આરોગ્ય શાસ્ત્રની ઉન્નતિથી તથા તેના ખરા નિયમોના પાલનથી, જનસમાજની અંદર માંદગી અને મરણ પ્રમાણમાં જે ઘટાડો જોવામાં આવે છે, તે ઉપરથી એમ સિદ્ધ થયું છે કે ઘણીખરી બિમારીઓ અને મરણને ચોક્કસ રીતે અટકાવી શકાય છે.

જનસુખાકારીના લાભને માટે આરોગ્યશાસ્ત્રીઓએ સરળ અને સહેલાઇથી પાળી શકાય એવા નિયમો ઘડી રાખ્યા છે. એ નિયમ પ્રમાણે જીવન દોરવાથી દુનિયાના સુધરેલા દેશો ઉત્તમ પ્રકારની સુખાકારી ભોગવે છે, એટલું જ નહિ પણ તેમાં દરદ અને મરણના પ્રમાણમાં ઘણો જ ઘટાડો થયો છે. આથી સ્પષ્ટ રીતે

જણાય છે કે દરદ અને મરણનો ફેલાવો અટકાવી શકવાના ઉપાયો આપણા હાથમાં છે ને આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો યથાર્થ પાલન કરવામાં આવે તો હવા પાણી માફક નથી આવતાં, એવી ખોટી ફરિયાદ ઝાઝો વખત ટકે નહિ. મનુષ્ય માત્ર પોતાનું જીવન તંદુરસ્તીમાં અને સુખાકારીમાં ગાળે એ કુદરતી છે. દરદોની ઉત્પત્તિ તેની કૃતિ નથી; પરંતુ તે આપણી છે. કારણ કે તેના નિયમોનું યથાર્થ રીતે પાલન કરવામાં આપણે બેદરકાર રહીએ છીએ. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ પ્રાણી માત્રને માટે સ્વચ્છ જમીન, નિર્મળ પાણી અને સ્વચ્છ હવા બનાવેલ છે. આ સાધનોનો ઉપયોગ બરાબર ન કરીએ અને આપણે આપણું જીવન ગીચ વસ્તીથી ભરાએલા મકાનોમાં રહી, નિર્મળ પાણીને બદલે કહેવાતા ઍરેટેડ અથવા મિશ્રિત પામેલું અને રોગોના જંતુવાળું પાણી પી અથવા અસ્વચ્છ હવામાં રાત દિવસ પડી રહી ગાળીએ તો આપણું શરીર ઝેરી તાવ, કોલેરા, ઓરી, અછબડા વગેરે ભયાનક દરદોનો ભોગ થઇને અંતે નાશ પામે તો તેમાં દોષને પાત્ર કોણ તે સમજવું સહેલું છે.

એક વખત એવો પણ હતો કે આવાં દરદો યુરોપખંડમાં ઘર કરીને બેઠાં હતાં. હાલના આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો મુજબ ચાલવાને લીધે આવા ચેપી રોગોનો લગભગ જડમૂળથી નાશ કરવામાં આવ્યો છે એટલું જ નહિ પણ લોકોની દૃઢ માન્યતા એવા પ્રકારની છે કે જે જગ્યામાં હજાર માણસે મરણનું પ્રમાણ ૧૭ થી વધારે આવતું હોય તો તે જગ્યા આધુનિક આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જનસમાજની સુખાકારીને નુકસાનકર્તા છે. દાખલા તરીકે ઈ. સ. ૧૮૧૩ માં ઈંગ્લાંડ દેશમાં ૧૪·૭ નું મરણ પ્રમાણ હતું ને ઘણાં વર્ષો થયાં ૧૭ થી નીચે જ રહ્યું છે.

પ્રાચીનકાળમાં જ્યારે હિંદુ ધર્મ પૂર્ણ જાહોજલાલીમાં હતો, તે વખતના વિશ્નુ અને મનુએ ઘડેલા નિયમોમાં જનસમાજની સુખાકારી સંબંધી સંપૂર્ણ નિયમો હતા. એટલું જ નહિ પણ થતા રોગોને દાબીને જડમૂળથી નાબુદ કરવાના ઉપાયો પણ તેમાં જણાવેલા હતા. હાલના જમાનાના ચેપી રોગ, ઝેરી તાવ વિગેરે દરદો તે વખતે જવલ્લે જ જોવામાં આવતાં. શોચનીય બીના એ છે કે જેમ જેમ જમાનો આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ આપણે શારીરિક તંદુરસ્તી દિનપ્રતિદિન ગુમાવતા જઇએ છીએ, અજ્ઞાનમાં વધારો કરતા જઇએ છીએ અને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશને દિવસે દિવસે ઝાંખો થવા દઇએ છીએ. જે ભારત ભૂમિએ પ્રાચીનકાળમાં, ભીમ, અર્જુન, રામ, લક્ષ્મણ, વીર પ્રતાપસિંહ, શિવાજી મહારાજ અને લક્ષ્મીબાઈ જેવાં અનેક શૂરવીર રત્નોને જન્મ આપ્યો હતો, તેજ ભૂમિ ઉપર આજકાલ નિર્માલ્ય પહેલવાનો નજરે પડે છે. એ બીના અત્યંત ખેદજનક છે. તે આપણી આધુનિક કંગાલીયત શારીરિક સ્થિતિનો પૂરાવો આપે છે. ગમે તેવા સુધરેલા અને ગમે તેવી ઉત્તમ પ્રકારની શારીરિક શક્તિ ધરાવવાનું અભિમાન આપણે ધરાવીએ તોપણ આપણે કબુલ કરવું જ પડશે કે જે ભૂમિ ઉપર આપણે રહીએ છીએ તેને આપણે દિવસે દિવસે વધારે તંદુરસ્ત બનાવવાને બદલે આપણી બેદરકારીને લીધે વધારેને વધારે રોગોત્પાદક બનાવીએ છીએ.

ઈ. સ. ૧૮૩૭ માં કલકત્તાના ડૉ. સ્ટ્રેન્ગે જન્મ મરણના આંકડા એકઠા કર્યાં હતા. આ ચોકકસ આંકડા ઉપરથી જણાય છે કે તે વખતમાં હિંદમાં મરણનું પ્રમાણ એક હજારે ૫૧ થી ૮૦ સુધીનું હતું. અને તેમાંના ૨૩ ટકા જેટલાં મરણ ફક્ત શીતળાના રોગથી થયાં હતાં.

હિંદુસ્થાનમાં રહેતા લશ્કરની અંદર દરદ અને મરણનું પ્રમાણ ઘણું હતું. તેને લીધે સરકારને ભારે નુંકસાન વેઠવું પડતું. ઈ. સ. ૧૮૫૯ માં હિંદના લશ્કરની તંદુરસ્તીની તપાસ કરવાને અને તેમાં ચાલતાં દરદોનાં નિદાન કરવાના તથા મરણ અટકાવવાના ઉપાયો સુચવવાને બાદશાહી કમીશન નીમાયું. કમીશને કરેલી ભલામણને અનુસરીને ચાલવાને લીધે બ્રિટિશ લશ્કરમાં મરણનું પ્રમાણ જે કંઈ હતું તે ઘટીને ૪.૬૨ જેટલું ઈ. સ. ૧૯૧૨ માં આવ્યું. દેશી લશ્કરમાં પણ મરણનું પ્રમાણ ૨૦ થી ઘટીને ૪.૪૨ થયું. તુરંગના કેદીઓ જેમને ફક્ત જરૂરી ચીજો સિવાય બીજું કંઈ પણ ખાવા પીવાને મળતું નથી. તેઓમાં મરણનું પ્રમાણ ૮૨.૭ હતું તે ઘટીને ૩૦.૮ જેટલું થયું. દરદીઓનું પ્રમાણ પણ તેટલે જ અંશે ઘટી ગયું છે. તંદુરસ્તીમાં સુધારા અને મરણમાં ઘટાડાને લીધે લશ્કરમાં કરકસરતા સાધારણ રીતે વધે અને સરકારને ખર્ચમાં ઘટાડો થાય તે સ્વાભાવિક જ છે.

લશ્કરમાં દરદ અને મરણનો ઘટાડો જે ઉપાયોથી કરવામાં આવ્યો છે તેજ ઉપાયોથી શહેર અથવા ગામની વસ્તીમાં થતાં દરદો અને મરણોમાં ઘટાડો થઈ શકે. હિંદુસ્થાન એ દેશ નથી પણ પૃથ્વીનો એક ખંડ છે. ને તેટલા સારૂ ભરતખંડ પણ કહેવાય છે. તેની અંદર ભિન્નભિન્ન જાતની ભિન્નભિન્ન રીત રિવાજોવાળી અનેક સંસ્થાઓ વસે છે. કોમોની અંદર રહેલી અજ્ઞાનતાની પરિસિમા જ નથી. તેમની રહેણી કરણીમાં કોઈ પણ સુધારો કરવાને માટે તેમને સમજાવવામાં આવે ને તે સુધારાનું વ્યાજબીપણું તેઓ વિચારી શકે તેમ છતાં તેઓ પોતાની અસલની રીતભાતથી મરણને શરણ થવું પસંદ કરે પણ નવા સુધારાના આધારે જીવનની દોરી ટકાવી રાખવા કબુલ કરતા નથી.

થતાં દરદોનો અટકાવ ને મરણમાં ઘટાડો કરવાના ઉપાયોની થયેલી શોધ તે આધુનિક છે, ને જે દિશામાં રાજા અને પ્રજા ઉભય એક જ જાતના હોય છે, તેવા દેશમાં પણ આ નૂતન આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનો પ્રચાર એકદમ કરવામાં આવતો નથી. સરકાર પણ આવા સૂત્રોનો પ્રચાર લોકોની માગણીને અનુસરી ધીમેધીમે કરે છે. હિંદુસ્થાનમાં હાલની સ્થિતિ નવીન અને વિચિત્ર જ છે. હિંદીવાનોમાંના ઘણાખરા નશીબ આધીન હોય છે. તેઓ આધુનિક આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના અજ્ઞાનપણાને લીધે નવા સુધારા કરવા માગતા નથી. જેઓ આ આરોગ્ય જ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને અનુસરીને ચાલવાનું સમજે છે, તેઓ તે પ્રમાણે રહેણી કરણીમાં સમયોચિત ફેરફાર કરીને રહે છે; પણ તેમની સંખ્યા સમુદ્રમાં પાણીના એક ટીપા સમાન છે. આવા સંજોગો ધ્યાનમાં લઈ ખુદ દયાળુ સરકારને પણ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનો પ્રચાર આસ્તે આસ્તે કરવો પડે છે. આથી મરણના પ્રમાણમાં સંતોષકારક ઘટાડો થતો નથી. ઈ. સ. ૧૯૧૧ માં આખા હિંદુસ્થાનમાં દર હજારે મરણનું પ્રમાણ ૩૪.૮૫ હતું જે ઈંગ્લાંડના આંકડા સાથે સરખાવતાં બમણા કરતાં પણ વધારે છે.

આથી એમ માનવાનું નથી કે આધુનિક આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન હિંદમાં બિલકુલ કરવામાં આવતું નથી. મરણમાં થતા ઘટાડાથી સહજ જણાશે કે જનસુખાકારીના નિયમોનું પાલન કેટલેક અંશે થતું જાય છે ને જેમ જેમ આ જ્ઞાનનો ફેલાવો બહોળા પ્રમાણમાં થતો જશે તેમ તેમ મરણના પ્રમાણમાં ઘટાડો કુદરતી રીતે થતો જશે. ઈ. સ. ૧૮૮૧-૯૧ ના મરણના આંકડાઓને ઈ. સ. ૧૯૦૧-૧૧ ના મરણના આંકડાઓ સાથે સરખાવતાં જણાય છે કે

ઇ. સ. ૧૮૮૧-૯૧ માં મરણનું જે પ્રમાણ હતું તેજ ગણીએ તો ઈ. સ. ૧૯૦૧-૧૧ ના દશકામાં ૬,૧૩,૯૩૬ જીવોનો બચાવ થયો હતો. વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે ઈ. સ. ૧૮૯૭ થી ૧૯૧૧ સુધી દુષ્ટ મર્કીએ હિંદુસ્થાનમાં બહુ ત્રાસ વરતાવી દીધો હતો. અને એ અરસામાં એંસી લાખ માણસો આ જીવલેણ બીમારીના ભોગ થઇ પડયાં હતા. ઈ. સ. ૧૮૮૧-૯૧ માં હિંદુસ્થાનમાં મરકી નહોતી અને તેથી જો એ રોગ ફાટી નીકળ્યો નહોત, તો ઈ. સ. ૧૯૦૧-૧૧ ના દશકામાં ૬,૧૩,૯૩૬ કરતાં પણ વધારે મનુષ્યોનાં પ્રાણ બચ્યાં હોત. તેથી વગર અતિશયોક્તિએ આપણે કહી શકીએ કે મરણોનું પ્રમાણ આવી રીતે જે ઘટયું છે તે ફક્ત આધુનિક આરોગ્યવિદ્યાના નિયમાનુસાર વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં ચાલવાને લીધેજ છે.

ઘણા સુધારાઓ જનસમાજની સુખાકારીને માટે કરવામાં આવ્યા છે અને હજુ ઘણા વધારે કરવાના બાકી છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવાથી જે ફાયદા થાય છે, તેનો લાભ તો ફક્ત જે જે શહેરોમાં મ્યુનિસિપાલીટીઓ છે, ત્યાંનાજ નિવાસીઓને મળે છે. પણ હિંદુસ્થાનમાં ૯૦.૫ ટકાની વસ્તી આવી સંસ્થા વિનાની છે. ટુંકમાં સેંકડે ૯૦॥ ટકાની વસ્તીની શારીરિક આરોગ્યતા જોવાને દૈવી આસ્થા સિવાય અન્ય કાંઈ વ્યવસ્થા નથી. આથી ઈ. સ. ૧૯૧૧ ના દશકામાં પણ અટકાવી શકાય તેવાં દરદોથી મરણો ઘણાં થયાં છે. ફક્ત તાવથી ૪૦ લાખ મરણ થયાં છે જેમાંનાં કાંઇ નહિ તો ૧૦ લાખ મેલેરીયા તાવનાં છે; પ્લેગથી ૭,૩૩,૦૦૦; કોલેરાથી ૩,૫૪,૦૦૦; અને શીતળાથી ૫૮,૦૦૦ મરણો નોંધાએલાં છે. હિંદુસ્થાનનાં ૬૪ મોટાં શહેરોમાના ૭ શહેરોમાં મરણનું પ્રમાણ ૭૦થી વધું હતું, ૬ માં ૬૦ થી વધુ, ૫ માં ૫૦, ૧૨ માં ૪૦ ને ૧૯ માં ૩૦ થી વધુ હતું.

ઈ. સ. ૧૯૧૧ના વસ્તી પત્રક ઉપરથી જણાય છે કે બંગાળામાં જેટલા બાળકો જન્મે છે, તેમાં દર પાંચે એક બાળક તો એક વરસની ઉમરનું થયા પહેલાં જ મરણ પામે છે, ને સંયુક્તપ્રાંત, આગ્રા ને અયોધ્યામાં એવાં મરણોની સરેરાશ દર ચાર બાળકે એક બાળકની આવે છે. મુંબઈના આરોગ્યખાતાના વડા ડૉ. ટર્નર જણાવે છે કે ત્યાં એવાં બાળ મરણ દરેક હજારે ૩૭૯થી ૪૧૯ સુધી સારા નરસા લતા પ્રમાણે થાય છે. આખા હિંદુસ્થાનમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ ૨૧૩.૯૭ છે. સ્વીડન અને નૉર્વેમાં ફક્ત ૫૦ છે. લંડનના હેમ્પસ્ટેડ લતામાં પણ ૫૦ છે, અને જન્મેલા હજાર બાળકે ૮૦ થી વધુ મરણનું પ્રમાણ આવે તો તે યુરોપમાં બહુ વધારે ગણાય છે. આ પરથી એમ કહી શકીએ છે કે જે નાત અથવા જાતમાં બાળ મરણ વધારે હોય છે, તેની શારીરિક તંદુરસ્તી હલકા પ્રકારની હોય છે, ને એવાં મરણોને અટકાવવાને જો યુક્તિપૂર્વક સુધારા કરવામાં આવતા નથી તો તે કોમનું નામ નિશાન પણ ભવિષ્યમાં રહેવા સંભવ નથી.

આવા હૃદય-દ્રાવક બાળ મરણના પરીણામે હિંદુસ્થાનવાશીઓમાં પુરૂષની જીંદગીની સરેરાશ મી. ગેઇટના શબ્દોમાં કહીએ તો ૨૨.૫૯ વરસની છે, જ્યારે ઇંગ્લાંડમાં ૪૬.૦૪ છે, એટલે કે હિંદુસ્થાનના વતની જોડે સરખાવીએ તો એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થ ૨૩½ વરસ વધારે ઉપયોગી જીંદગી ગાળી શકે છે.

૧૫૦ વર્ષ પહેલાં લંડનમાં મરણનું પ્રમાણ હજારે ૮૦ હતું અને ત્યાંનાં સુખાકારીનાં સાધનો ઈ. સ. ૧૮૩૭ માં હિંદમાં હતાં તેવાંજ તે વખતે હતા, એટલે તે વખતે ત્યાંની પ્રજાનું આયુષ્ય હાલની હિંદી પ્રજા કરતાં વિશેષ નહોતું. પણ હાલમાં ત્યાંની પ્રજા જે તંદુરસ્તીનાં સાધનોને ઉપયોગમાં લેઈ જીવનદોરી લંબાવતી જાય છે, તેજ સાધ-

નોનો ઉપયોગ અત્રે કરવામાં આવે તો શું હિંદીઓની જીવનદોરી લંબાવી શકાય નહીં ?

ભારતનાં કેળવાએલાં સંતાનોમાં મરણનું પ્રમાણ ઉપરના આંકડાઓ જેટલું હોત તો તે વધુ આશ્ચર્યકારક લેખાત નહિ. પણ શોચનીય બાબત એ છે કે આપણા કેળવાએલા યુવકો કેળવણી અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા છતાં પોતાના જીવનને એક અભણ મજુર પોતાનું જીવન જેટલું તંદુરસ્ત અને સુખરૂપ ગાળે છે તેટલા પ્રમાણમાં પણ નહિ ગાળતાં અકાળે મૃત્યુના મુખમાં આવી પડે છે. જે વિદ્વાનોએ આ બાબતમાં ઉંડો અભ્યાસ કર્યો છે તેમનો મત એવો છે કે સેંકડે ૫૦ ટકા કરતાં પણ વધારે કેળવાયલા યુવકોને ક્ષયરોગ લાગુ પડવાનો અને અકાળે મરણને શરણ થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે. બીજાઓ આ દરદથી નશીબના યોગે છૂટી જાય છે તો જરા મોટી વયે મધુપ્રમેહના ભોગ થઈ ૬૦ વરસની જીંદગી ભોગવ્યા પહેલાં દુનિયાનો ત્યાગ કરે છે. શોચનીય હિન્દ ? સ્વતઃ સવાલ એ ઉદ્દ્ભવે છે કે કેળવાયેલાં ભારત સંતાનોમાં મરણનું પ્રમાણ આટલું વિશેષ શા માટે થાય છે? તે અટકાવવાના ઉપાયો છે કે નહિ ? આ શંકાઓનું સમાધાન કરવાનો યત્ન હવે પછીના પ્રકરણોમાં આપણે કરીશું. જન સમાજની જીંદગી સુધારવાને માટે સારા નિયમો પ્રમાણે ચાલવાની અને આરોગ્યતા વધારવાનાં સાધનોના ઉપયોગની ખાસ જરૂર છે. ઘણાં ખરાં દરદો અટકાવવાના ઉપાયો આપણા હાથમાંજ છે. અને ખંતથી તે ઉપાયોનું સેવન નહી રાખીએ તો ઉત્તમ પ્રકારની સુખી અને તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવી શકીએ. કુદરતના નિયમોને પૂર્ણ રીતે માન આપી દરેક ભારત સંતાને જીવન દોરવું જોઇએ છે, નહિ તો તેના ભંગની શિક્ષા જાતે રોગથી પીડાઇને તથા અકાળ મરણને શરણ થઈને ભોગવવી પડે છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

વારસામાં ઉતરતા ગુણો.

શારીરિક અને માનસિક યોગ્યતાની જરૂરીઆત દરેક મનુષ્ય માત્રને છે. એકજ દેશમાં જન્મેલા, તે દેશની વસ્તુ સ્થિતિઓની અસર હેઠળ સામાન્ય રીતે આવેલા, એવી અસરોને લીધે જરૂરીઆત મુજબ રહેણી કરણી અને રીત રિવાજોમાં ફેરફાર થવા પામેલા એક જન સમુદાયને તે દેશની પ્રજા કહે છે. જ્યાંસુધી પ્રજાની માનસિક ને શારીરિક શક્તિ સરેરાશ રીતે ઉંચા પ્રકારની હોતી નથી, ત્યાં સુધી તે પ્રજા ઉન્નતિના શિખર ઉપર ચઢવાને અશક્ત હોય છે. તેટલા સારૂ પ્રજાની ઉન્નતિ તથા અવનતિ કરનારાં કારણોની નોંધ લેવાની પ્રથમ આવશ્યક્તા છે.

ઘણાં ખરાં માબાપો પોતાનાં ફરજંદને માટે ખોરાક, કપડાં, કેળવણી અને જીંદગીની શરૂઆત કરવાને સારૂ પૈસાની વ્યવસ્થા કરી આપવાની પોતાની પ્રથમ ફરજ સમજે છે, પણ તેમાંના થોડાંને જ પોતાના બાળકોને નિરોગી, મજબુત બાંધો, તંદુરસ્ત શરીર અને તીવ્ર મગજ વારસામાં આપવાની તેમની જે બીજી એટલી જ અગત્યની મોટી ફરજ છે તેનું કંઈ પણ ભાન હોય છે. વળી ઘણાં જ થોડાં માબાપોને ખબર છે કે મોટે ભાગે તો તેમનાં પોતાનાં જ વર્તન અને રીતરિવાજોથી તેમનાં બાળકોનાં તન અને મન સારાં અથવા નઠારાં નિવડે છે. બાળકોની તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર તેમનાં માબાપની શારીરિક આરોગ્યતા ઉપર આધાર રાખે છે. તેમનામાં લોહીવિકારનાં દરદો હોય છે તો તે દરદો તેમનાં બાળકોમાં અજાયબ રીતે ઉતરી આવે

છે. હીસ્ટીરીઆ, મૃગી (વાઈ), ક્ષય અને ચાંદીનાં દરદો માબાપની મૂર્ખાઈથી તેમનાં નિર્દોષ બાળકોને સહન કરવાં પડે છે.

જે સ્ત્રીઓનું લોહી સ્વચ્છ ને તંદુરસ્ત હોતું નથી, તેઓ પોતાના બાળકોને તંદુરસ્ત જીવન આપી શકતી નથી. જો કોઈ કારણેાથી માતાઓમાં રક્તવિકાર થાય છે, તો તેની અસરથી બાળકોના શરીરના બાંધા નરમ અને નાજુક થાય છે. આવા સબબને લીધે તે બાળકોમાં સાધારણ શરદી, તાવ, અપચો વિગેરે દરદો સામે ટક્કર ઝીલવાનું કૌવત રહેતું નથી, ને તે કારણને લીધે થોડા વખતના સાધારણ મંદવાડમાં જ અલ્પ જીવન ભોગવી મરણના પંઝામાં સપડાય છે. સાધારણ નિયમ છે કે બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા. એવી કોઈ પણ ચીજની દુનિયામાં હયાતી નથી કે જેથી મહુરા વાવીને આંબાના ફળની આશા ફળીભૂત કરી શકાય. તેવીજ રીતે સંતાનોની તંદુરસ્તી માબાપોની તંદુરસ્તી કરતાં વધારે હોઈજ શકે નહિ.

ઇતિહાસ પ્રેમી સજ્જનોને માહિતી હશે કે હિંદુસ્થાનને પ્રથમ જીતનારા આર્યો હતા, ને તેમના ફરજંદ આપણે હોવાનું અભિમાન ધરાવીએ છીએ. હવે એ આર્ય લોકોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ બહુજ સારી હતી કારણ કે એમ નહોત તો તેઓ અહીંઆંના મૂળ વતની અનાર્યો ઉપર જીત મેળવી શકત નહિ અને હજુ સુધી આપણે તેમના વંશજો તરીકે મગરૂરી લઈ શકીએ છીએ, એવાં સાહિત્ય અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો તેઓ લખી શકત નહિ. આર્યોની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી હાલના સુધરેલા જમાનાના સુધરેલા મુલકોના મનુષ્યો કરતાં કોઈ પણ પ્રકારે ઉતરતી નહોતી. તેવાંજ માબાપના પુત્રો તેમના સાહિત્યની તત્ત્વજ્ઞાનની શારીરિક ને માનસિક ઉત્તમતાએ પહોંચવાને હાલમાં અશક્ય હોય ? આ

પડતીનાં કોઈપણ કારણો તો હોવાંજ જોઈએ. તેનું અહિં નિરીક્ષણ કરવું તે અસ્થાને ગણાશે નહિ. આ પડતી એકલા હિંદુસ્થાનને માટેજ સરજાએલી છે એમ નથી. ચઢતી પડતીનું ચક્ર સર્વેને માટે નિર્મિત છે. ઉન્નતિના શિખરે પહોંચેલા ગ્રીસ, રોમ ને મિસર દેશ પણ અવનતિના સ્થાન ઉપર આવેલા છે. આ શારીરિક વંશ-પરંપરાથી ઉતરતી અસરો, આજુબાજુના સંજોગો અને કારણાવસ્થા-ઓથી શરીરના બાંધાપર જે અસર થાય છે, તેના સવાલો પર જે જે દેશોમાં ધ્યાન દેવામાં આવતું નથી, ત્યાં લોકોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ દહાડે દહાડે જરૂર બગડતી જાય છે. આ શારીરિક ને માનસિક તંદુરસ્તીનાં કારણોની ચિકિત્સા કરીને સુધારવાના ઉપાયો જો લેવામા આવતા નથી, તો દેશની અધોગતિના બીજનું રોપણ શરૂ થાય છે. "બાયોલોજી" પ્રાણી ધર્મગુણ વિદ્યાનું જ્ઞાન, માણસ જાતના વિકાસ, રાજ્યની ચડતી પડતીનાં કારણો, જાતની ઉન્નતિ યા અધો-ગતિના સબબો જાણવામાં ઘણી સારી મદદ આપે છે. બધા ઢોર ઉછેરનારાઓ તરત પારખી શકે છે કે કોઇ અમુક ઢોરનાં બચ્ચાંઓ સારી કે નબળી કાઠીનાં નીવડશે અને તેથી નબળી કાઠીનાં ઢોરોની વૃદ્ધિમાં તેઓમાંનો કોઈ પણ પોતાનો કિંમતી વખત બરબાદ કરતો નથી. તેવીજ રીતે મનુષ્યની જાતની ઉત્તમતા સાચવી રાખવા માટે પણ આવી સાવચેતી રાખવી જરૂરની છે. સ્વચ્છ શરીર, દૃઢ મન ને તાકાતથી ભરપુર બાંધો મનુષ્ય જાતની ઉત્તમતા સાચવી રાખવા માટે આવશ્યક છે.

શરીરની બાંધણીનો આધાર નીચે જણાવેલા ત્રણ નિયમ ઉપર છે.

૧. કુદરતી યોગ્યતા.

કેટલાંક બાળકો જન્મથી જ મજબુત બાંધાનાં હોય છે. તેમનું

શરીર ઘણું જલદી ખીલી શકે છે. અન્ય બાળકો તેથી વધુ સારી રીતે હવા, પાણી ને પુષ્ટિકારક ખોરાક ઉપર રહે છે, તેમ છતાં તેઓની શારીરિક શિથિળતામાં કોઇ પણ જાતનો સુધારો માલુમ પડતો નથી.

દાખલા તરીકે ગુજરાત ને દક્ષિણમાં જન્મતાં બાળકોને સરખાવો તો માલુમ પડશે કે દક્ષિણમાં જન્મેલાં બાળકો સુદૃઢ, બળવાન, ને વયે પહોંચતાં પહેલવાની મરદાનગી ભોગવતાં જણાશે. ગુજરાતનાં બાળકો વધુ સારો ખોરાક, ચોકખી હવા અને અન્ય આધુનિક આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમને અનુસરી ઉછેરવામાં આવે તો પણ તેમનાં શરીરનો બાંધો દક્ષિણના બાળકોના બાંધા જોડે સરખાવતાં ઘણો નબળો માલુમ પડશે. તેઓ બળ ને બુદ્ધિમાં જરા ઉતરતા જણાશે, એટલું જ નહીં પણ શારીરિક સુખાકારીમાં ઘણા જ થોડા ગુર્જર બંધુઓ દક્ષિણી ભાઇઓની સરખામણીમાં આવી શકશે.

૨. પોતે પ્રાપ્ત કરેલી યોગ્યતા.

અંગ કસરત એટલે શરીરના અવયવોની ખીલવણી કામ કરવાથી અને તેના પ્રમાણમાં શરીરને આરામ આપવાથી આપણે મજબુત બનીએ છીએ ને અવયવો વધારે સુદૃઢ થતા જાય છે. આપણા શરીરને જેમ કસવામાં આવે છે તેમ આપણે આપણી જાતને ઉદ્યોગી બનાવી આપણી નાત અને દેશને વધુ ઉપયોગી થવાનું સાહસ ઉઠાવી શકીએ છીએ. જમીને બેસી રહી આળસુ અને નિશ્ચિંત જીવન ચાહનારા મનુષ્યો મરણ સુધી રોગના ભોગી થઈ બેસવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. જ્યાં સુધી આવી ભયાનક સુસ્તીને દૂર કરશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ આરોગ્યતાનું ખરૂં સુખ ભોગવી શકવાના નથી. લોઢું જેમ કાટથી ખવાય છે, તેમ માણસનું શરીર આળસથી ખવાય છે.

૩. સંજોગ.

સંજોગથી માણસોનાં શરીર જેટલાં બળવાન કે નબળાં થાય છે, તેટલાં બળવાન કે નબળાં બીજાં કોઈ પણ કારણોથી થતાં નથી. પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ડારવીન જણાવે છે કે આપણી જીંદગી એ ફક્ત સંજોગોને અનુસરીને આપણું જીવન છે. જે દેશો અવારનવાર લડાઈના સંજોગોમાં આવી પડે છે ત્યાંના લોકો કુદરતી રીતે વધુ બળવત્તર હોય છે. એવા બે હરીફ દેશોના લોકોમાં જેમ વધારે વિલક્ષણતા હોય છે, તેમ તેમની વચ્ચેની હરીફાઇ વધારે તીવ્ર થાય છે અને ત્યાં જીવન કલહ પણ વધારે જોરમાં હોય છે, જીવન ટકાવી રાખવાની જરૂરીઆતો જેમ જેમ મોંઘી થતી જાય છે, તેમ તેમ તે મેળવવાને માટે તન અને મનની બળ ખીલવવાની તૃષ્ણા વધુ તીવ્ર થાય છે. આવા સંજોગોમાં જે મનુષ્યો એ ખીલવણી કરી શકતાં નથી, તેમનો આખરે નાશ થાય છે, ને જે કોમ તન અને મનની ખીલવણી ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકે છે, તે પોતાનો નિભાવ ઉત્તમ રીતે કરી શકે છે.

પ્રાચીન હિંદુસ્થાનમાં પણ આવી જ સ્થિતિ હતી ને હાલમાં યુરોપખંડમાં પણ એવો જ વિગ્રહ મંડાઇ રહ્યો છે. કુદરતના સંજોગો આ દેશને માટે સાનુકૂળ છે, ને તેથી જ આ દેશમાં પેટ પુરતું અન્ન સહેલાઇથી મળી શકે છે. લાંબા વખતથી ભોગવાતી શાંતિને લીધે આધુનિક હિંદુસ્થાનની પ્રજાને નિર્જીવ, નિર્માલ્ય ને કંગાલ આરોગ્યતા ભોગવતી નજરે જોઇએ છીએ. આથી એમ સમજવું જોઇએ નહિ કે લડાઈ તથા વિગ્રહમાં મંડ્યા રહેવાના સંજોગોમાં જ જાત બળવત્તર બનાવી શકાય છે.

રમત ગમત, અંગ કસરત અને સખત મહેનત લીધાથી પણ

તનના બળની વૃદ્ધિ થાય છે. મહેનત મજુરી કરીને જીવન ગાળનારા મજુરો ગર્ભ શ્રીમંતનાં બાળકો કરતાં તનની ઉત્તમ પ્રકારની સુખાકારી ભોગવે છે. ઘરનાં ઢોર કે જેમને દાણોપાણી શોધીને ચરવાની જરૂર રહેતી નથી, તે ઢોરો જંગલનાં ઢોરો કરતાં વધારે નબળાં હોય છે ને હલકા પ્રકારની આરોગ્યતા ધરાવે છે. એ તો સત્ય છે કે મોજ શોખની આબાદાનીના શિખર ઉપર ચઢેલી કોમનો નાશ જલદી થાય છે; જ્યારે વિગ્રહ ને વેપારમાં તન ને મનથી રચી પચેલી પ્રજા તેમનું ગૌરવ ટકાવી શકે છે.

ઠંડા દેશમાં વસતી પ્રજા વધારે મજબુત હોય છે. તેઓ થાક્યા સિવાય લાંબા વખત સુધી અંગ કસરત કરી શકે છે. આપણા લોક ફક્ત એક કલાક ચાલવાથી પરસેવાથી ભીંજાઈ થાકીને લોથ જેવા થઈ જાય છે. જ્યારે લંડનમાં એક માણસ સવારથી તે સાંજ સુધી થાક્યા સિવાય સહેલાઇથી ચાલવાની કસરત કરી શકે છે. ગરમ દેશમાં રહેનારા લોકો કરતાં ડુંગરના, પહાડી અને ઠંડા દેશમાં વસનારી પ્રજા વધુ મજબુત અને સાહસિક હોય છે.

ભાજીપાલો ને લીલોતરી ઉગાડવાને ગરમી અને પ્રકાશની વધુ જરૂર છે, તેથી જ ગરમ દેશોમાં ભાજીપાલો બ્હોળા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. આ સબબને લીધે ગરમ દેશોની પ્રજાને ખાવાનાં સાધનો કુદરતી સંજોગોને લીધે પુષ્કળ હોય છે, તેથી જ આપણા લોકો સુસ્ત ને નિરૂધમી વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. આથી ઉલટું જે દેશના લોકોને સહેલાઈથી નિર્વાહનાં સાધનો મળી શકતાં નથી તેઓ પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવાને વધુ ઉત્સાહી ને ઉધમી બને છે. આ સબબથી ગરમ દેશમાં વસનારી પ્રજા ઠંડા દેશની અને પહાડી પ્રજાથી સહેલાઈથી ને જલદી જીતાય છે, કેમકે ગરમ દેશની પ્રજા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે

નિર્જીવ, નિર્માલ્ય ને કંગાલ હાલત ભોગવતી નજરે પડે છે.

જે દેશોની જમીન ડુંગરી ને પહાડી હોય છે તે દેશના લોકોને જીવન ટકાવી રાખવાની હાજતો મેળવવાને માટે ફળદ્રુપ મેદાનમાં વસતી પ્રજા કરતાં વધુ મહેનત કરવી પડે છે, તેટલા જ સારૂ તે પ્રજા અંગે મજબુત ને અવયવે સુદૃઢ રહે છે.

ઠંડા ને પહાડી મુલકોના રહેવાશીઓ શરીરની શક્તિ વધુ કામ કરવાને ટકાવી રાખવા માટે વધુ ખોરાક લે છે, અને તેથી કુદરતી રીતે તેઓ વધારે મજબુત બને છે. ઉપર દરશાવેલાં ત્રણ કારણો જેમ શરીર ને આરોગ્યતા ખીલવી શકે છે, તેજ કારણો માનસિક ખીલવણીમાં પણ મોટો ભાગ બજાવે છે.

(૧) કુદરતી યોગ્યતા.

કેટલાંક બાળકોમાં જન્મથીજ અવલોકન કરવાની શક્તિ બીજા કરતાં વધારે ખીલેલી હોય છે, કેટલાંક ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની સ્મરણ-શક્તિ જન્મથી ધરાવતાં હોય છે. ગંદાં ને ગરીબ માબાપોથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજા કેળવાએલાં ને સભ્ય માબાપોની પ્રજા કરતાં ઘણે દરજ્જે વાતચીતમાં, વિવેકમાં, વિચારમાં, બળ ને બુદ્ધિમાં ઉતરતી હોય છે. બાપ કરતાં માતાના વર્તનની અસર બાળક ઉપર જલદી ને સચોટ રીતે થાય છે, મહાન પુરુષોનાં ચારિત્રોનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવશે તો જણાશે કે તેમની માતાઓ અસાધારણ બુદ્ધિ ધરાવતી હતી. મુખ્યત્વે કરીને દેશની આબાદાનીનો આધાર તેમાં વસતી માતાઓની કેળવણી ઉપર વધુ રહે છે. જે દેશની પ્રજામાં સભ્ય ને વિદ્વાન બાનુઓનો વાસ છે તેજ દેશ ઉન્નતિના શિખરપર વધુ ટકી શકે છે.

(૨) પોતે પ્રાપ્ત કરેલી યોગ્યતા.

કેટલાક માણસો પોતાની અંદર રહેલી બુદ્ધિને કેળવણી આપી ઘણે સારે માર્ગે વાપરી તેનો વિકાસ દિન પરદિન કરતા રહે છે, બીજાઓ તેનો સમયોચિત ઉપયોગ કરવાને દરકાર કરતા નથી. પણ અવળે માર્ગે વાપરી પોતાની કુદરતી બક્ષિસનો નાશ કરે છે.

(૩) સંજોગ.

આજુબાજુના સંજોગો અને કારણાવસ્થાઓની અસરથી લોકોનું બુદ્ધિ ચાતુર્ય જુદી જુદી દિશામાં પ્રયાણ કરે છે, જેમ જેમ જીવનના નિર્વાહમાં મુશ્કેલીઓ આવે છે, તેમ તેમ બુદ્ધિ ચાતુર્ય ખીલવવાની જરૂર પડે છે. નદી અને દરિયા કિનારે રહેનારા અને દ્વીપોની અંદર રહેનારા લોકોને તેમનું જીવન ટકાવી રાખવાને, અન્ય શત્રુઓથી બચાવને માટે વહાણને હોડીઓ બાંધવાનું શીખવાને બુદ્ધિચાતુર્ય વાપરવું પડે છે, દુશ્મનના ભયમાં જીવન ગાળવાને લીધે તેઓ વધુ ચાલાક બનતા જાય છે. આવા સંજોગો વચ્ચે તેમની કેળવણીનું અને આપણી દૈનિક જીંદગી અને કેળવણીનું લક્ષ જુદી જુદી દિશામાં વહે છે. સાધારણ રીતે મનુષ્ય માત્રમાં એક બીજાનું અનુકરણ કરવાની ઇચ્છા અને શક્તિ સ્વાભાવિક હોય છે. નિશાળની ઉપયોગીતાનો આધાર વિદ્વાન શિક્ષકોને ઉપર રહેલો છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાં ભણતા હોંશિયાર ને ચાલાક વિદ્યાર્થીઓ ઉપર પણ રહેલો છે. બાળકોની ટેવો, સભ્યતા ને નૈતિક બળનો આધાર તેમના સાથીઓના પ્રમાણ ઉપર છે. "સોબત તેવી અસર" એ કહેતી તેમની જીંદગીમાં સિદ્ધ થાય છે. માણસ સંસ્થા બનાવી શકતો નથી, પણ સંસ્થા જ માણસોને માણસ બનાવે છે. ગામમાં નિશાળની હયાતી જ કેળવણીનું વાતાવરણ આસપાસ ફેલાવે છે. આપણે આપણી ઉન્નતિ કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવતા હોઈએ

તો આપણે આપણી સંસ્થાને સુધારવી જોઈએ, નહિ તો જે સંસ્થા સુધરેલી જણાય તે સંસ્થાના વાતાવરણમાં જઈને રહેવું જોઈએ. જડ અને પ્રાણી પદાર્થમાં રહેલી શક્તિ જુદા જુદા રૂપમાં જોવામાં આવે છે. પણ તે વાસ્તવિક રીતે એકજ છે. વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ચાર્લ્સ ડારવિન જણાવે છે કે કુદરતમાં કોઈ ચીજ કે સ્થિતિ અસંગત કે એક બીજા સાથે સંબંધ રહિત નથી. બારીક નિરીક્ષણ કરવાથી માલુમ પડશે કે બિલકુલ પ્રાથમિક અને સૈાથી વધારે પુખ્ત થયેલા જીવનં સાધન વિશિષ્ટ પ્રાણી પદાર્થોમાં પણ એક જ સરખો સંબંધ રહેલો હોય છે. દરેક જણ સમજે છે કે બાપદાદાના ગુણો તેમના ફરજંદમાં ઉતરી આવે છે. કેવા સંજોગો વચ્ચે ને કયા કયા નિયમોના આધારે આ કુદરતી બનાવ બને છે, તે કોઈ પણ સમજી શકતું નથી. વિર્યના એક બુંદમાંથી બાળકમાં માબાપના શરીરનો ઘાટ, આંખ, નાક ને કાનનું મળતાપણું એટલુંજ નહિ પણ તેઓમાં રહેલી ખોડો પણ કેટલેક અંશે ઉતરી આવે છે; તે ઉપરાંત બુદ્ધિ, સ્મરણ શક્તિ, કામ કરવાનું ચાતુર્ય, રોગ, નૈતિકબળ, સ્વભાવ ને એવા બીજા અનેક ગુણો કેવી રીતે ઉતરી આવે છે તે સમજવું માણસ જાતની બુદ્ધિની બહાર છે. આ સવાલનું નિરીક્ષણ અસલના વખતમાં આર્યોએ કરેલું હતું. તેઓનું અનુમાન એવું છે કે દેહ એ નાશવંત છે ને તેનો ખરો માલિક આત્મા છે, જે અજર ને અમર છે. ઉપર જણાવેલાં મળતાપણાનાં ચિન્હો શરીરથી ઉતરી આવેલાં નથી, પણ તેમાં આવતા આત્માની જ કૃતિના છે. વાસ્તવિક રીતે દેહ તે ઘર છે ને આત્મા પોતાના વિકાસને માટે તેનો ઉપયોગ કરે છે. જ્ઞાન, ભક્તિ, દયા અને ક્ષમાના ગુણોના વિકાસવાળા આત્માઓ તેવીજ વૃત્તિઓને વધુ વિકાસ આપી શકે ને તેવાજ દેહમાં વાસ કરે છે.

આ તંત્ર કર્માનુસાર ગતિના સૂત્ર ઉપર બંધાએલું જણાય છે. ઇશ્વરની અદાલતમાં ક્ષમા જેવું કાંઈ છેજ નહિ. સારાં અથવા નરસાં કર્મનાં ફળ ચડતા અથવા ઉતરતા પ્રકારની જીંદગીના જીવનથી લણાય છે.

જાપાનના લોકો પોતાની કોમનું રક્ષણ કરવું ને તેની ઉન્નતિ કરવી તે ધાર્મિક ફરજ સમજે છે. તંદુરસ્ત અને શક્તિવાન બાળકો દેશમાં પેદા થાય તો દેશનું ગૌરવ વધશે એમ જાપાનીઝ માબાપો માને છે.

બાપદાદાની શારીરિક સ્થિતિ ને સંપત્તિમાં માન આબરૂનું ખોટું અભિમાન ધરાવનારાઓ જ્યાં સુધી પોતાની શારીરિક સંપત્તિ સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી; ને ભવિષ્યમાં તેવી જ સારી સંતતિ દેશની ઉન્નતિને માટે વારસામાં મૂકી જવાની આકાંક્ષા ધરાવતા નથી, ત્યાં સુધી તેઓ પોતાના બાપદાદાના ગુણો અને કીધેલાં કામોનું અભિમાન ધરાવવાને લાયક નથી; એટલુંજ નહિ પણ દેશની ઉન્નતિના અને જાતના રક્ષણ ને ભલાઈમાં તેઓ રાજી નથી એ નિર્વિવાદિત છે.



પ્રકરણ ૩ જું.

લગ્ન.

હિંદુસ્થાનમાં લગ્નની સ્થિતિ ઘણી શોચનીય છે. લગ્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે એ સંયોગથી કેવી પ્રજા ઉત્પન્ન થશે તેનો ઘણા થોડા જ વિચાર કરે છે. હિંદીવાનો બહુ ઓછા કુંવારા નજરે પડે છે. બાળ લગ્નનો રિવાજ તો હાલના સુધરેલા જમાનામાં પણ ચાલુ રહ્યો છે. આર્થિક ને સાંસારિક સ્થિતિનો વિચાર કર્યા પછી કન્યા અને વરનાં જોડાં ઉભય પક્ષનાં માબાપ પસંદ કરે છે. કેટલાક માબાપોને તેમનાં ફરજંદ પરણાવવામાં આર્થિક લાભ સમાયેલો છે. બીજાઓને પણ માન ખાટવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. ઉભય પક્ષમાંના કોઈને વર યા કન્યાની તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ ભાગ્યે જ આવે છે. હિંદુ માબાપ ફરજંદનાં લગ્ન કરવાને ઘણાં ઉત્સુક રહે છે. કેળવણીની બાબતમાં જેટલા આગ્રહી નથી તેથી વધુ ક્લિષ્ટવંત પરણાવવામાં બને છે. કમનસીબે કોઇપણ સંજોગોને લીધે તેમનાં બાળકોનાં લગ્ન લંબાય છે, તો તેને અપમાનરૂપ માને છે. હિંદુ માબાપ પોતાનાં ફરજંદને લગ્નરૂપી ગાંઠથી જોડાએલાં જોવાને એટલાં આહ્‌લાદ ને આનંદમય બને છે, કે ખુલ્લા દિલથી ને બહોળે હાથે પૈસો વેરી નાખે છે. પુત્ર પ્રાપ્તિ એ હિંદુના દિલથી ધાર્મિક ફરજ છે. એનો એક સબબ એ છે કે હિંદુ ધર્મ મુજબ જો કોઈ માણસનું મરણ થાય અને તેને પિંડદાન આપવાને તેની પાછળ તેનો કોઇ પુત્ર ન હોય, તો તેની સદ્‌ગતિ થતી નથી. આ માન્યતાથી હિંદુઓ પોતાને ત્યાં જેમ બને તેમ જલદી છોકરાં અવતરે એમ ઇચ્છે છે. વળી અસલના વખતમાં જયારે બગીઆના એ

ભાગ હતા ત્યારે અમલદારો ને જાગીરદારો ગરીબ ઘરની ફુટડી દીકરીઓને બળાત્કારે લઈ જતા હતા. તે વખતમાં તેમનાં માબાપો પોતાનાં ફરજંદોને નાનપણથી લગ્નની ગાંઠથી જોડી દેતાં. આ રિવાજથી તેમની દીકરીઓની પવિત્રતા સચવાતી; એટલુંજ નહિ પણ તેમનો પક્ષ આવો સંબંધ બંધાવાથી વધુ મજબુત બનતો, અને અમલદાર યા જાગીરદારની સામે થવાની હિંમત થતી. હાલના શાંત જીવનમાં આ રિવાજની વાસ્તવિકતા જણાતી નથી.

બાળલગ્નનો રિવાજ દાખલ થવાનું બીજું પણ દેખીતું કારણ છે. કેળવણીનો પ્રચાર ઓછો થવાથી અને અજ્ઞાનતાનો ફેલાવો વધવાથી લોકો ગંદકી ને ભેજવાળી જગામાં રહેવા લાગ્યા. આ સબબે વસ્તીમાં કોલેરા, ઝેરી તાવ, શીળી અને અનેક જાતનાં દરદોથી પીડાઈને દરરોજ હજારો મરણને શરણ થતા ચાલ્યા. આવા ભયાનક રોગનો ફેલાવો અટકાવવાના ઉપાયો અજ્ઞાનમાં રહેલા લોકોને ન જણાવાથી તેને ઇશ્વરીકોપ માનતા. આ કોપથી માણસ જાતનો બચાવ કરીને વસ્તી વધારવાના ઉપાયો યોજાયા અને આવા સંજોગોમાં બાળલગ્નનો રિવાજ હસ્તીમાં આવ્યો. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના તથા જ્ઞાનના ફેલાવાને લીધે હવે જાણવામાં આવ્યું છે કે દરદ અથવા રોગનો વધારો અને તેથી વસ્તીમાં થતો ઘટાડો તે દૈવી યા ઇશ્વરી કોપ નથી પણ તે તંદુરસ્તી સાચવવા તરફ આપણી પોતાનીજ બેદરકારીનું પરિણામ છે. આધુનિક આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર ચાલવાથી દરદોને થતાં અટકાવી શકાય છે, મરણના પ્રમાણમાં ઘટાડો કરી શકાય છે અને ભયાનક રોગોની ઉત્પત્તિ થવાનાં કારણોનો જડમૂળથી નાશ કરી શકાય છે. આવા સંજોગોમાં આપણી વસ્તીનું પ્રમાણ દરેક રીતે વધવાનો સંભવ છે અને તેનો લાભ બરાબર લેવામાં આવશે

નહિ તેા, નિર્માલ્ય, નાકૌવત ને મૂઠી હાડકાના પહેલવાનેાના જન્મથી જાત રક્ષણ કરવા કરતાં તેના નાશના બીજનું રેાપણ શરૂ કરવામાં આપણે મદદગાર થઇશું અને પ્રજા તરીકે ટકી રહેવાની વાત તેા બાજુ-પર રહી; પરંતુ આપણેા કેાઇ દિવસ ધ્વંશ થાય તેા તેમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઈ નથી.

બાળલગ્ન હાલના જમાનામાં કેાઇપણ રીતે દેશને તેમજ કેાઇને પણ ફાયદાકારક નથી, બલ્કે વધુ પ્રમાણમાં નુકશાન કરતા છે. માટે તેનેા અટકાવ કરવાના ઉપાયેા સત્વર લેવાવાની જરૂર છે.

સુધરેલા દેશેામાં માણસેા જીંદગીમાં લગ્નની ગાંઠથી જોડાવાના સવાલનું ભારે અને ગંભીર મહત્વ સારી રીતે સમજે છે. દરેક જણ લગ્નની ગાંઠથી જોડાતા પહેલાં પેાતાની સ્ત્રીનેા ને બાળકેાના ભરણ પેાષણની શક્તિનેા ખ્યાલ કરીને પરણવાનું સાહસ કરે છે. કદાચ પેાતાની જાતને નુકશાન પહેાંચે તેા પેાતાની સ્ત્રી તથા પેાતાનું કુટુંબ પાછળથી રખડી ન પડે તે સારૂ તેમને ભવિષ્યમાં પણ સારી સ્થિતિ-માં રાખવાનેા ઉંડેા ખ્યાલ તે પહેલાંથીજ કરે છે. આપણામાં લગ્નની ગાંઠથી જોડાવું એ ધાર્મિક સંસ્કાર ગણાય છે; એટલુંજ નહિ પણ છૂટાછેડાના રિવાજો હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રના કાયદા પ્રમાણે છે જ નહિ; અને તેથી વર કન્યાના સ્વભાવ અને પ્રકૃતિ એક બીજાને અનુકૂળ આવે કે ન આવે તેાએ મરણપર્યંત એ સંબંધ તૂટી શકતેા નથી. જનસમાજ હંમેશા ત્રણ વર્ગમાં વહેંચાએલેા હેાય છે—ઉત્તમ, મધ્યમ ને કનિષ્ટ. લગ્ન એ સામાજીક સવાલ છે, માટે તેના ત્રણે રૂપનેા વિચાર કરવેા જોઇએ. પહેલા વર્ગના લેાકેા ઘણા ખરા ભાગે પૈસાદાર ને માલમિલ્કતવાળા હેાય છે. ભણવું એ કમાવવા માટે છે,

એમ તેઓના સંબંધમાં નથી. પૈસા ને મિલ્કતવાળા હોઇને તેઓ પોતાની સ્ત્રીનું ને બાળકોનું ભરણ પોષણ સારી રીતે કરી શકે છે. આથી પુખ્ત ઉમરે પહોચતાં તેઓ પરણીને ઘર સંસાર માંડવામાં વિલંબ કરતા નથી.

ત્રીજા વર્ગના લોકો જે મહેનત મજુરી કરીને જીંદગીનો નિર્વાહ ચલાવે છે તેઓ ભણવાને માટે કાળજી ધરાવતા નથી. લગ્ન કરવામાં તેમનો ઉદ્દેશ કોઇ સાથે કામ કરનાર જોડીદાર મેળવવાનો હોય છે. મજુરી કરીને જીંદગીનો નિર્વાહ કરવામાં તેમનું મન એટલું રોકાએલું રહે છે કે વિષય ભોગમાં તેઓ ઘણાજ નિયમિત રહે છે. તેમનું કામ અંગ મહેનતનું હોવાને લીધે પુખ્ત ઉમરે પહોંચ્યા પછી ગમે તે વરસે તેઓ લગ્નની ગાંઠથી જોડાય તો તેમાં કંઇ હરકત જેવું નથી.

વચલા વર્ગના લોકો કે જેઓ પોતાનું જીવન સખત અભ્યાસ કર્યા પછી માનસિક મહેનતમાં ગાળે છે, તેમનામાં જ લગ્નનો સવાલ ઘણો ગંભીર છે. બાળ લગ્નનો રિવાજ તેમની બાબતમાં નુકશાન કર્ત્તા થાય છે; એટલું જ નહિ પણ તેમના સાહસ અને ઉત્સાહને પણ ઘણો અડચણ કર્ત્તા થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે, એક યુવાન પોતાનું જીવન વેપાર કરીને યાતો કાયદાનો, દાક્તરીનો, ઇન્જીનીયરીંગનો યા તેવાજ બીજા જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરીને જીંદગી ગાળવા માગે;તો સાધારણ રીતે તે જ્ઞાન મેળવતાં ઓછામાં ઓછાં વીસ વરસની ઉમર તેણે ગુજારવી જોઇએ છે. ત્યાર પછી તેના ધંધામાં કાળજીપૂર્વક લક્ષ આપી તે ખીલવવાને ઓછામાં ઓછા પાંચ સાત વરસની જરૂર પડે છે. આવી રીતે જીવન ગુજારવા સારૂ ૨૫ વર્ષે લગ્નમાં જોડાય તો તેમાં ઉભયનું કલ્યાણ છે. જ્યાં સુધી ભવિષ્યની જીંદગીના સાધનો મેળવી શકવાને અશક્ત છે ને સ્ત્રી અને પુત્રના નિર્વાહ

કરવાનું સામર્થ્ય મેળવ્યું નથી, ત્યાં સુધી આ વર્ગના માણસોને લગ્નની પવિત્ર ગાંઠથી જોડાવાનો કોઇપણ જાતનો અધિકાર નથી. રાજાના કુંવરો અને તવંગરોના છોકરાઓ કે જેઓની સમૃદ્ધિ તેમના છોકરાના છોકરાઓને પહોંચી શકે એમ હોય છે, તેવા શ્રીમંતો ગમે તે ઉમરે લગ્ન કરી શકે પણ વચલા વર્ગના માણસો માટે જ્યાં સુધી જીંદગીના નિર્વાહનું ઠેકાણું પડયું નથી ત્યાં સુધી તેમને પરણેલી જીંદગી પરવડે નહિ. કોઇપણ માણસને પૂછવામાં આવે કે તેના મરણ પછી તેનું કુટુંબ ગરીબ અને પરાધીન સ્થિતિમાં આવી પડે એ વાત તેને પસંદ છે, તો તે તરત જવાબ દેશે કે "નહિ." પણ ખેદયુક્ત વાત તો એ છે કે પોતાની પાછળ પોતાના કુટુંબીઓની ખરાબ હાલત થાય તે કોઇને પણ પસંદ ન હોવા છતાં પણ મધ્યમ અને ગરીબ સ્થિતિના લોકોમાંથી તો ઘણા થોડા જ લગ્ન કરતા અગાઉ આગળ પાછળનો ગંભીર રીતે વિચાર કરે છે.

હિંદુસ્થાન જેવા કલ્પદ્રુપ મૂલકમાં જીવનનો નિર્વાહ જુના વખતમાં ઘણો સહેલાઇથી થઇ શકતો. નિરાધાર બાળકો અને માતાઓનો નિર્વાહ તેમના સંયુક્ત કુટુંબી જનો સહેલાઇથી કરી શકતા. સમયના ફેરફારને લીધે આ સંયુક્ત કુટુંબની યોજનાથી સંતોષકારક રીતે નિર્વાહ થવો મુસ્કેલ થઇ પડયો છે અને તેનું બંધારણ તુટવા માંડયું છે. આવક જેટલા પ્રમાણમાં વધી છે તેથી વધારે પ્રમાણમાં લગભગ બધી ચીજોના ભાવ તેમજ ખર્ચ વધ્યા છે. વળી લોકો વધારે શોખીન થતા જાય છે. જીંદગીની હાજતો આ કારણથી દિવસે દિવસે વધવા લાગી છે અને આગબોટ અને રેલ્વેનાં સાધનો થયાં એટલે કુટુમ્બનાં ઘણાં માણસો પોતાનાં નિર્વાહને માટે જુદા જુદા દેશમાં નીકળી પડે છે.

આવા સંજોગોને લીધે સંયુક્ત કુટુંબની વ્યવસ્થા લાંબો વખત ટકી શકે એમ દીસતું નથી. નિશાળે જતાં બાળકને પણ બાળલગ્ન ઓછું નુકશાન કર્તા નથી. દિવસે દિવસે નિશાળનો અભ્યાસ કઠિન થતો જાય છે એટલે તેમને સખત મગજમારી કરવી પડે છે. તેમની કુંમળી વયમાં આ બોજો સહન કરવાને શું ઓછો છે કે તેમના માબાપો તેમના ઉપર લગ્નનો બીજો બોજો વધારે છે? અને પરણેલી જીંદગી દોરવાને ફરજ પાડે છે? આ રિવાજ મારી અલ્પમતિ પ્રમાણે ઘણોજ ક્રૂર છે. આ ઘાતકી રિવાજથી પરણેલાં બાળકોને, માબાપને કે સમાજને કંઇ ફાયદો થતો નથી. સત્ય કહીએ તો એ રીતે વર્તવાથી માબાપ પોતે પોતાના બાળકની જીંદગીનો, તેમના ભાગ્યનો અને તેમના સર્વસ્વનો જલદી નાશ કરે છે. સોળ વર્ષની ઊમર પહેલાં પોતાનાં બાળકોને પરણાવવાં તેનો અર્થ બળ વધારવાના ઉપાયો અટકાવી શારીરિક સંપત્તિનું સત્યાનાશ કહાડવા તૈયાર થવું, એટલેજ થાય છે. ઘણા ચાલાક છોકરાઓમાં ભવિષ્યની યશસ્વી કારકીર્દિનાં ચિન્હો દેખાય છે. પણ તેઓ જલદી લગ્નમાં ફસાઇ જવાને લીધે પાછળથી નિર્માલ્ય, નાકૈાવત ને દુઃખી જીંદગી ગુજારે છે. આવા દાખલાઓ ઘેર ઘેર નજરે પડે છે. અફ્સોસ! ઓ ભારતવાસીઓ, ચેતો! ગુર્જર સંતાનો બાળલગ્ન યા બાળ સંસારની મોહજાળમાંથી છૂટો. જ્યાં સુધી આ બાળ સંસારના તમે કટ્ટા શત્રુ નહિ બનો ત્યાં સુધી તે આપની ખરાબી જ કરશે. તે તમને છતી આંખે આંધળા બનાવી દિનપરદિન અધોગતિના અંધારા ખાડામાં ગબડાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. હજુ સમય છે, છતાં નહિ ચેતો તો પરિણામ એ આવશે કે તમારી પવિત્ર માતૃભૂમિનો એક દિવસ નાશ થશે. લગ્ન પહેલાં સોળ વરસની કુમળી વયના બાળકોને પુસ્તકો સિવાય બીજા કોઇ તેમના મિત્ર થવાને લાયક નથી. તેથીજ

પુસ્તકોને તેમનું તન, મન ને ધન સમજી તે ઉપર પૂર્ણ ધ્યાન આપે છે. એવામાં લગ્નના પરિણામે ઘરમાં સ્ત્રી આવે છે, અને ભગવાન કુસુમાયુધ પણ યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતા તે તરૂણ વિદ્યાર્થીઓ પ્રતિ કંઇ પણ દયા ન બતાવતાં પોતાનાં પુષ્પશર ફેંકવા માંડે છે. એટલે ગમે તેવા ઉચ્ચ ઉદ્દેશ ધરાવવાવાળો અને દૃઢ નિશ્ચયનું સેવન કરવાવાળો વિદ્યાર્થી હોય તોપણ તે તેના ચાલુ રસ્તાને ચુકે છે—અને ચુકે એ સ્વાભાવિક છે. આમ છતાં પણ કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પોતાના ઉચ્ચ ઉદ્દેશને કેટલેક અંશે સિદ્ધ કરી શકે છે, તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે. જેટલા વખતનો ઉપયોગ પરણેલી અવસ્થાની ફરજો બજાવવામાં તે ગાળે છે તેટલાજ પ્રમાણમાં તેનો અભ્યાસ મંદ થતો જાય છે. કૌમારાવસ્થાવાળા શિષ્ય સમુદાયના વિદ્યાભ્યાસ આગળ તેનો અભ્યાસ દિનપ્રતિદિન ઝાંખો થતો જાય છે. પરિણામે જે જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ લેવાને તે ઉત્સુક હોય છે, તે પ્રકાશ તે પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. કેળવણીનો મોહ તેને રહેતો નથી. કુટુંબના ભરણ પોષણની ફરજ તેને અન્ય જીવનને શોધવાનું સૂચવે છે અને તેથી વિદ્યા મંદિરને હમેશને માટે નમસ્કાર કરી ચાલ્યા જવું પડે છે. દરેક સુધરેલી પ્રજામાં પ્રાચીન કાળથી એવો રિવાજ ચાલતો આવેલો છે કે જ્યાં સુધી છોકરો ભણતો હોય ત્યાં સુધી તેના ઉપર તેના અભ્યાસ સિવાય બીજી કોઈ પણ જાતનો બોજો કે કોઈ પણ જાતની ફિકર ચિંતા પડવા દેવાં નહિ, જેથી આગળ જતાં જીવન સંગ્રામમાં તે પોતાની સારી રીતે સંભાળ લઈ શકે. ત્યાર પછી જ તે પરણે છે. આ નિયમો પળાવવાને હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોએ જેટલો આગ્રહ કર્યો છે તેટલો આગ્રહ બીજા કોઈ પણ ધર્મશાસ્ત્રે કર્યો નથી. મનુના કાયદામાં પણ બ્રહ્મચર્યની ઘણી પ્રશંસા કરી છે. ખરેખરા બ્રહ્મચારીના

દૃષ્ટાંતમાં શ્રીરામના ભાઈ લક્ષ્મણનો દાખલો આપવામાં આવે છે; અને દરેક હિંદુ બાળકને શિક્ષા દેવામાં આવે છે કે તેમણે પણ લક્ષ્મણને પગલે ચાલવું. કોઈ પણ ચીજની કિંમત જ્યાં સુધી તે આપણી પાસે હોય છે ત્યાં સુધી સમજાતી નથી. પણ તે ચીજના અભાવે જ તેની કદર આપણને બરાબર સમજાય છે, વિદ્યાર્થીને બ્રહ્મચારી એવા નામથી પણ માણસો ઓળખતા. આથી પણ એમજ જણાય છે કે વિદ્યાર્થીએ બ્રહ્મચર્ય મૂખ્યત્વે કરીને પાળવું જોઈએ. પ્રાચીન સમયમાં વીર પુરૂષો યોગ્ય કન્યા મેળવવાને માટે સાહસ કરતા. હાલના સુધરેલા જમાનામાં પણ દરેક જણ સાહસ કરી, પોતાનું બુદ્ધિબળ બતાવી યોગ્ય કન્યા મેળવે છે. શ્રીરામને સીતાજી મેળવવાને માટે ધનુષ્ય ચઢાવવાનું સામર્થ્ય નાનપણથી બતાવવું પડ્યું હતું. ત્યારે જ સીતા જોડે લગ્ન કરવાને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. સતી દ્રૌપદીને વરવાને માટે શૂરવીર અર્જુનને મચ્છવેધ કરવો પડ્યો હતો. આવા આવા સંજોગો ઉપસ્થિત થવાને લીધે તન અને મનની કેળવણીનું અસાધારણ સામાર્થ્ય નાનપણમાં મેળવવાની જરૂર પડે છે. કન્યાઓને પણ યોગ્ય પતિની સાથે જોડાવાને માટે સાહિત્ય, ધર્મ શાસ્ત્ર, સંગીત ને ચિત્રકળા વિગેરે વિષયોનો સારો અભ્યાસ કરવો પડે છે. લગ્નની ગાંઠથી જોડાવાને માટે આવા ગુણોની આવશ્યકતા દરેક કન્યા યા પુરૂષમાં જોઈએ છે. તેનો ખ્યાલ આધુનિક બાળ લગ્નથી જેઓ જોડાએલા હોય છે, તેમને ભાગ્યેજ આવે છે. આવા સદ્‌ગુણોનો ખ્યાલ ધર્મ પુસ્તકો વાંચવાથી જ મળે છે, અને જ્યાંસુધી તેનો અનુભવ પોતાની જાતને થતો નથી, ત્યાં સુધી પુસ્તકોમાં વાંચેલા વિચારો કાલ્પનિક જણાય છે.

બાળલગ્નથી માબાપને નુકશાન.

બાળ લગ્નથી નિશાળે જતા વિદ્યાર્થીઓના હક્કમાં જેટલું નુકશાન થાય છે, તેટલુંજ પૈસા સંબંધીનું નુકશાન માબાપને વેઠવું પડે છે. "જીવે ત્યાં સુધી વહેવારીયા ને મરે ત્યારે દેવાળીયા" એજ સૂત્રાનુસાર ઘણાખરા હિંદીવાનો પોતાનું જીવન ગાળે છે. ૯૯ ટકાની કરજદારી પોતાના બાળકોના લગ્ન પ્રસંગે જે ગજા ઉપરાંત લખલૂટ ખર્ચ કરવામાં આવે છે તેને લીધે હોય છે. કરજદાર પોતે બરાબર સમજે છે કે વ્યાજે પૈસા કેટલી મુસ્કેલીથી મળી શકે છે. વળી પાછા ભરવાના સમયે પણ કેટલું હેરાન થવું પડે છે! આ જ પૈસાનો ઉપયોગ વેપાર યા બીજા રોજગારમાં કરવામાં આવે તો પોતાના કુટુંબને કેટલી સારી સ્થિતિમાં રાખી શકાય? ઘણાખરાઓ પોતાની પાયમાલી આવા લખલૂટ ખરચને લીધે પોતે પોતાના જ હાથે વ્હોરી લે છે. ઘર, જમીન ને જાગીર ગીરો મૂકવા પડે છે, ને કંગાલ હાલતમાં આવી જાય છે. આટલું ખર્ચ કરવા છતાં "દાઝયા ઉપર ડામ" ના જેવું પણ બને છે. કુમળી વયના બાળકને સાધારણ દર્દ લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી અને તે અચાનક મરણને શરણ થાય છે. દુઃખી માબાપના અફસોસની પરિસિમા રહેતી નથી. બાળક મરી જાય છે તો પુત્રવધૂની જીંદગીભરની ચિંતા! વધૂ મરી જાય છે તો પોતાના બાળકને બીજી વાર પરણાવવાની ઉપાધિ આવી પડે છે, અને શરમની ખાતર પ્રથમના કરતાં જરા વધુ ખર્ચ કરીને ધામધૂમથી લગ્ન કરે છે. ૧૯૧૧ નું વસ્તીપત્રક લઇશું તો બાળ વિધવાની સંખ્યા ૮૦,૦૦,૦૦૦ જેટલી માલુમ પડે છે. આ દુઃખી બાળ વિધવાઓ તેમની જીંદગી સુધી સુખની ઘડી જ જોતી નથી. શુભ પ્રસંગે તેઓ છૂટથી હરીફરી શકતી

નથી. તેમને પોતાનું જીવન વગર પૈસાના નોકર તરીકે સંયુક્ત કુટુંબમાં પેટભર ખીચડાના બદલામાં ગાળવું પડે છે.

ભવિષ્યની પ્રજાનું અલ્પ જીવન.

બાળ સંસારથી ઉત્પન્ન થતાં બાળકો મોટે ભાગે જન્મ પછીના પહેલા વર્ષમાં જ દુઃખી જીવન ગાળીને મરણને શરણ થાય છે. આથી બાળ મરણનું પ્રમાણ બીજા કોઈપણ દેશ કરતાં આપણા મુલકમાં વધુ છે. એવાં લગ્નનાં ઘણાંખરાં બચ્ચાંઓ જન્મીને તરત જ મરણ પામે છે. જે છોકરીઓના શરીર બરાબર ખીલેલાં નથી હોતાં તેઓ બાળકની માતા થાય છે ત્યારે બાળકને પૂરતું દૂધ આપી શકતી નથી. આને લીધે બાળક કાંતો જીંદગી ભર રોગી રહે છે યાતો કંગાલીયત ભરેલી તંદુરસ્તી ગાળે છે ને અકાળ મરણને શરણ થાય છે. પુરૂષત્વ સાચવીને દેશનું સામર્થ્ય વધારવાની ઇચ્છા હોય તો બાળકોની ઉંમર પરિપક્વ થાય નહિ ત્યાંસુધી તેમને સંસારના વમળમાં નાખવાનું સાહસ કરવું જોઇએ નહિં.

વિમાની પોલીસી ને લગ્ન.

સુસ્તીની સરદારી નીચે આપણે આપણું જીવન ગાળવામાં મઝા માનીએ છીએ. સંસારના રીત રીવાજોના માઠાં પરિણામો આપણને સહન કરવાં પડે છે. તેમ છતાં તેના ઉપાયો યોજવામાં આપણે ઉદ્યોગી થતા નથી. સરકારી નોકરીની ચાહના આપણે વધારે ધરાવીએ છીએ. આ તાબેદારી યા અમલદારી આપણને સહેલાઇથી મળતી નથી. તે માટે કેળવણીનું પ્રમાણપત્ર ને સારી તંદુરસ્તીનું સર્ટિફીકેઈટ પહેલેથી મેળવવું પડે છે. પણ લગ્નના કોલકરાર વિષેની બાબતમાં છોકરા ને છોકરીની શારીરિક તપાસનો તો આપણે સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ કરતા

નથી. આ બાબતમાં પૂરતી કાળજી ન રાખવાથી ઉભય પક્ષને માઠાં પરિણામો ભોગવવાં પડે છે. આજકાલ વૈદકશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ ઘણા છે. વૈદક પરીક્ષાથી શરીરની તપાસ કરાવી લગ્નના કોલકરાર કરવામાં આવે તો ભવિષ્યમાં માઠાં પરિણામો નીવડવાની બીક ઘણી થોડી રહે. દરેક સુધરેલા મુલકમાં સાધારણ વર્ગમાં પણ સગાઇ કરવાના વખતે વરની પાસે જાત કમાઇના પૈસા અને સાધન કેટલાં છે, તે પ્રથમ જોવામાં આવે છે. ત્યાર પછી તેની સ્થિતિ ને તેના ધંધા ઉપર લક્ષ આપવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ તેની ચાલચલગત ઉપર પૂરતી બારીકીથી તપાસ કરવામાં આવે છે. આખરે તે પોતાની જીંદગીનો વિમો ઉતરાવી અકસ્માત કે એવા કોઈ બનાવને લીધે તેનું કુટુંબ તંગીમાં ન આવી પડે તે માટે તેની સ્થિતિને યોગ્ય તેના ભરણપોષણનાં સાધનો માટે જોગવાઇ કરવાની પોતાની ફરજ માને છે. આવી સાવચેતીથી લગ્નની ગાંઠ બાંધવામાં આવે તો ઉભય પક્ષના હકમાં શ્રેય થવાનો ઘણો સંભવ હોય છે ને માઠાં પરિણામો ઘણી સહેલાઇથી અટકાવી શકાય છે.

લગ્ન કઈ ઉમરે કરવાં જોઇએ ?

સુધરેલા દેશોના લોકોમાં સાધારણ રીતે એવો મત પ્રચલિત છે કે ૨૫ વર્ષની ઉંમર થતાં પહેલાં કે ૭૦ વર્ષની ઊમર પછી લગ્ન કરનારને સજા કરવી એવો કાયદો પસાર થવો જોઇએ. લગ્નનો રિવાજ એ સમાજના ધોરણને લગતો સવાલ છે. દરેક પુરૂષ યા સ્ત્રી ગમે તે વખતે પોતાની અનુકૂળતાએ પરણી શકે છે. તેથી કરીને મારા નમ્ર અભિપ્રાય પ્રમાણે દરેક જણની સ્થિતિ એકજ પ્રકારની સરખી ગણીને કાયદાના બંધનથી અમુક રિવાજ પાડવો એ યોગ્ય નથી. જો

કોઇ સારી તનદુરસ્તી ભોગવતો હોય તો વૈદક નિયમને આધારે ૧૮ વર્ષની ઉમર પછી તેને લગ્ન કરવામાં કોઈ પ્રકારનો બાધ નથી. તે ઉપરાંત તેની સાંસારિક ને આર્થિક સ્થિતિ ઉપર વિચાર કરવાનો હોય છે. યુરોપ ને અમેરિકાના તવંગર વર્ગ કે જેમને નિર્વાહની કોઈપણ જાતની ચિંતા નથી, તેઓ વીશ વર્ષ પછીની તેમને યોગ્ય લાગે તે વયે પરણીને વિવાહીત જીંદગી ગુજારે છે. આધેડ વયે પણ ઘણાં લગ્ન થાય છે. પણ એવી રીતે વિલંબ કરીને પરણનારાઓ બીજા કોઇ ખાસ કારણસર નહિ પણ સગવડ સાચવવાની ખાતર જ જલદીથી વિવાહ કરતા નથી. બૈરાંઓની તબીયતનો વિચાર કરીએ તો પ્રસુતિકાળે તેમની મોટી ઉંમર હોવાથી તેમને વધારે કષ્ટ સહન કરવું પડતું નથી. ઇંગ્લાંડમાં વચલા વર્ગના લોકો પોતાની જીંદગીનો પ્રથમ ભાગ ઉદર નિર્વાહ કરવાની ખાતર ભણવામાં ગાળવાને વધારે ઉત્સુક હોય છે. ત્યારપછી તેનાં સાધનો મેળવી સ્વતંત્ર જીંદગી દોરવાની આકાંક્ષા ધરાવે છે. આ જીંદગીમાં તેઓ પગભર થવાથી પરણવાનો વિચાર કરે છે. માબાપો છોકરાઓને કન્યા શોધીને પરણાવી આપવાનું માથે લેતાં નથી, તો તે કન્યાના ભરણ પોષણના સવાલની તકલીફ લેવાનો વિચાર ક્યાંથી જ કરે ? પરણવું એ છોકરાના લાભ અને સુખને ખાતર છે. માટે દરેક યુવક જ્યાં સુધી પોતાની પત્નીનો નિભાવ કરવાને અશક્ત હોય ત્યાં સુધી પરણવાને લાયક નથી. તેના પરિણામે તેઓથી ૩૦ અથવા ૩૫ વર્ષ પહેલાં પરણવાનું બની શકતું નથી. સૌ કોઈ પોતાના કુદરતી સ્વભાવને અનુસરીને જાત કમાઇના સૂકા રોટલાને પણ મીઠો માને છે. સ્ત્રી કમાઇને ખવાડશે એ વિચાર જ તેમને અપમાનસૂચક લાગે છે. સ્ત્રીઓ પોતે હવે સમજવા લાગી છે કે આપણે રળીને ધણીને ખવાડશું તો

પરણીને લાભ શું? સ્ત્રીઓને પુરૂષોની મહેનતથી મેળવેલી કમાઇનો ઉપભોગ કરવાને પુરતો હક છે, ને જો કોઈ પુરૂષ તેથી ઉલટો વિચાર ધરાવે તો તે તેનો છાજતો નથી. આ કારણોને લીધે જ્યાં સુધી યુવક પોતાનું ને પોતાના કુટુંબનું પોષણ કરવાને સમર્થ નથી, ત્યાં સુધી તેને પરણાવીને ઘરસંસારની જાળમાં બાંધી જકડી નાંખવો એ વાજબી નથી.

બાળલગ્નનો ખોટો ખુલાસો.

બાળલગ્ન કરવાની જરૂર છે એ બાબતમાં વળી એવી એક વધુ દલીલ આગળ ધરવામાં આવે છે, કે જો છોકરાઓને જલદીથી ન પરણાવવામાં આવે તો તેમની નીતિનો બિગાડ થવા સંભવ છે. અને જલદીથી પરણેલી જીંદગી ગાળવાથી તે અવળે રસ્તે જતા નથી. જેમ જેમ વધુ વિચાર આ દલીલ ઉપર કરવામાં આવે છે, તેમ તેમ તે વધુ હાસ્યાસ્પદ માલુમ પડે છે. નીતિનો બિગાડ સારા માણસનાં બાળકોમાં ભાગ્યે જ થવા પામે છે. સેંકડે ૯૯ ટકા જેટલા દુર્ગુણો ખરાબ સોબતથી અને યોગ્ય દેખરેખ વિના બાળકોમાં ઉદ્ભવે છે. વિદ્યાર્થી કેટલેક અંશે તોફાની, ટીખળી ને મજાકખોર હોય છે. બાળક તે બાળક જ હોય ને તેટલા જ સારૂ તેમના ઉપર વધુ દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે. ફક્ત આપણા દેશના જ બાળકો આવા હોય છે એમ નથી પણ સર્વ ઠેકાણે છોકરાઓનો સ્વભાવ એક જ સરખો હોય છે. મારા વિચાર પ્રમાણે બાળલગ્નના રિવાજને લીધે યુવકોમાં કામવાસના જેટલી ત્વરાથી ખીલી નીકળે છે, તેટલી જ ત્વરાથી કરમાઇ પણ જાય છે. એટલે કે તે જુવાન વયમાં જ ઘરડા થઇ જાય છે.

બાળાઓની પવિત્રતા.

આપણા દેશની અને અન્ય દેશની બાળાઓની રીતભાતમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. આ સબબે જે દેશબંધુઓને ફક્ત આપણી બાળાઓના વર્તનનો અનુભવ છે, તેઓ એવા અભિપ્રાય ઉપર આવે છે કે અજાણ્યા પુરૂપ સાથે હસીને વાતચીતમાં ભાગ લે છે તે પોતાની પવિત્રતા સાચવી શકતી નથી માટે તેમને પરણાવી દેવી જોઈએ છે. સ્ત્રીઓમાં પોતાની પવિત્રતા સાચવવાને કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તેનો જે પુરૂષોને ખ્યાલ નથી તેવાજ વહેમી પુરૂષો આવી દલીલ કરીને બાળલગ્નમાં દિનપ્રતિદિન વધારો કરે છે. સત્ય કહીએ તો હિંદની હાલની સ્ત્રીઓ પણ પોતાની જીંદગી ગુમાવવાને તત્પર થશે પણ પવિત્રતાનો ભંગ કદાપિ થવા દેશે નહિ. તેઓ પોતે પણ સમજે છે કે પવિત્રતાના ભંગની સાથે તેઓ પોતે પોતાનું અમુલ્ય જીવન, માબાપના કુટુંબની આબરૂ અને મર્યાદાને હંમેશને માટે ગુમાવી દે છે. જ્યાં સુધી તેના મનની ઉપર અનીતિના તત્ત્વોનું સીંચન કરવામાં આવતું નથી ત્યા સુધી નિર્દોષ બાળા પવિત્રતા ભરેલું અમુલ્ય જીવન ગાળે છે. સત્ય રીતે કહીએ તો સ્ત્રીઓને બગાડવાની પહેલ કરનાર પુરૂષો જ છે. યૂરોપ ને અમેરિકામાં સ્ત્રીઓ અને બાળાઓના રક્ષણને માટે કાયદાઓ એવી રીતે ઘડાએલા છે કે કોઈ પણ માણસ તેમની રજા વગર તેમને હાથ પણ અડાડી શકતો નથી. અને તેમને ભલુ બૂરૂં કહી શકતો નથી. હિંદી બાળાઓ પોતાની પવિત્રતા સાચવવાને તેમની વિદેશીય બ્હેનો કરતાં કોઈ પણ રીતે ઉતરતી નથી. કમનશીબની વાત એજ છે કે તેમને જોઈતું મનોબળ કેળવણીદ્વારા અપાતું નથી ને પુરૂષ વર્ગ તેમના ઉપર અણછાજતી શિરજોરી કરવામાં ડહાપણ ને મરદાઈ માને છે.

ઉપર જણાવેલી બાબતોનું નિરીક્ષણ કરતાં સમજાશે કે બાળ લગ્નના કુધારાથી ભવિષ્યની પ્રજા કેટલી હલકા પ્રકારની નીવડે છે. માબાપોને પૈસાની હાડમારી કેટલી વેઠવી પડે છે અને દેશની પ્રજા દિવસે દિવસે કેવી નિર્માલ્ય થતી જાય છે. આ બધાં માઠાં પરિણામો એક જ ઉપાયથી અટકી શકે છે. આર્ય બંધુઓ ! જો તમે તમારી ઉન્નતિ કરવાને ઉત્સુક હો, અવનતિના ખાડામાં પડવાને રાજી ન હો, અને સુધરેલા દેશોના પ્રમાણમાં મનુષ્યત્વને ટકાવી રાખીને સારી જીંદગી ગુજારવા ઇચ્છતા હો તો એક નિશ્ચયથી ને મક્કમ રીતે બાળ સંસારના રિવાજને હંમેશને માટે તિલાંજલિ આપો.



પ્રકરણ ૪ થું.

શહેરી જીંદગી.

આજના જમાનામાં મોટામાં મોટું દુ:ખ ગીચ વસ્તીનું છે. દુનિયાના બધા સુધરેલા દેશોની માફક હિંદુસ્થાનમાં લોકોની વૃત્તિ શહેરી જીંદગી ગાળવાની વધે જાય છે. આસપાસના ગામોમાં નજર કરીએ તો ત્યાંની વસ્તી ઘટીને શહેરની વસ્તી તે પ્રમાણમાં વધેલી દેખાશે. અર્થશાસ્ત્રનું સૂત્ર છે કે જ્યાં એ પૈસાની પ્રાપ્તિ લોકોને વધુ મળે છે, ત્યાં જઈ રહેવાનું લોકો વધારે પસંદ કરે છે. સાધારણ માન્યતા આપણામાં એવી છે કે હજારો ઉપાયો કરીને આપણે તંદુરસ્તી મેળવવી જોઇએ. જ્યાંસુધી આપણી તબીયતમાં સુધારો થતો નથી, ત્યાંસુધી વેપાર ઉદ્યોગની ખીલવણી નકામી છે. એટલા જ સારૂ પુરૂષોએ અને સ્ત્રીઓએ ગમે તેટલી મુસ્કેલી વેઠીને પણ સારી તંદુરસ્તીમાં રહેવું જોઇએ. પણ વાસ્તવિકરીતે તેઓ તે પ્રમાણે રહી શકતા નથી. પૈસો કમાવાની તૃષ્ણામાં આપણે આપણી તંદુરસ્તી ગુમાવી દઇએ છીએ. જે મનુષ્યોનો વાસ ગીચ વસ્તીમાં છે ત્યાં તેઓની તબીયત સારી રહી શકતી નથી. વેપાર ને ઉદ્યોગમાં જીવન ગાળનારાઓને સાધારણ રીતે એકઠા ને જથાબંધ રહેવું પડે છે. પૈસાવાળા લોકો મીલો ને કારખાનાં મોટા શહેરોમાં બાંધે છે, તેથી ત્યાંના લોકોની વસ્તીમાં વધારો પણ થાય છે. અને આ વધારો એ જ ગીચપણું છે. તવંગર લોકો સારા અજવાળાવાળી જગ્યામાં રહી શકે છે, જ્યારે સાધારણ સ્થિતિના લોકો એક મોટા મકાનમાં નાના ઓરડાઓ પાડીને હવા માટે નામની ખાતર નાની બારીઓ રાખીને રહે છે. આવા ઓરડામાં નાની નાની

કોટડીઓ પાડવામાં આવે છે. અને દરેક કોટડીમાં એક કુટુંબ રહે છે. આવી રીતે ગીચ વસ્તીમાં રહેનારા સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકતા નથી. ગમે એવી સુઘડ અને સ્વચ્છ રીતે રહેવામાં આવે તોએ શહેરોની વસ્તીમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું જાદે હોય છે. (હજારે ૭૦ નું પણ છે) જો કે આખા હિંદુસ્થાનમાં સને ૧૯૧૧ ના વસ્તીપત્રક ઉપરથી મરણનું પ્રમાણ ૩૪.૮૫ છે. શહેર અથવા બંદરના જે ભાગમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, તે ભાગમાં તંદુરસ્તીની ખાતર રહેવું સલાહકારક નથી. કારણ કે જગ્યાની અસુખાકારી સ્થિતિ કુમળી વયના બાળકો ઉપર જલદી અસર કરે છે. આખા હિંદુસ્થાનમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ ૧૯૧૧ ના વસ્તી પત્રકને આધારે ૨૧૩.૯૭ છે. મુંબઈ જેવા શહેરોમાં વસ્તીને લગતા પ્રમાણમાં હજારે ૩૭૯ થી ૪૧૯ જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે અને એવાં શહેરોમાં આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો ઉપર જે ધ્યાન આપવામાં આવે છે અને તે નિયમાનુસાર ઘરોની બાંધણી, સ્વચ્છ પાણી, કેળવાયલી દાઈઓ અને પાસ થયેલા ડૉક્ટરોની જે ગોઠવણ કરવામાં આવેલી હોય છે, અને શહેરી લોકોએ અસલી વહેમી રીતરિવાજો છોડી દીધાં હોય છે; તે જોતાં બાળ મૃત્યુનું આ મોટું પ્રમાણ આશ્ચર્યકારક છે. એ આંકડાઓ ઉપરથી એટલે તો નિર્વિવાદ સાબિત થાય છે કે એવાં શહેરોમાં જેટલાં બાળકો જન્મે છે, તેમાંનો લગભગ અર્ધોઅર્ધ ભાગ તો ગમે તેટલી સારવાર અને માવજત છતાં પણ એક વરસની વયની અંદર જ મરણ પામે છે. આથી સહજ સમજાશે કે ગીચ વસ્તીમાં રહેવાથી આપણને કેટલું ભારે નુકશાન વેઠવું પડે છે. એતો ખરૂં છે કે જ્યાં ઉદ્યોગમાં વધારો થાય છે ત્યાં બાળકો સારી તંદુરસ્તીમાં રહી શકતાં નથી. ખેતીવાડીથી નિર્વાહ કરીને રહેનારી વસ્તી જો કે

ગરીબ હોય છે તેમ છતાં તેમાં જનસુખાકારી ઉત્તમ પ્રકારની હોય છે, અને મરણનું પ્રમાણ ઘણું થોડું રહે છે. આથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે ખુલ્લી હવા અને બહોળી જગ્યા માણસની તંદુરસ્તીમાં કેટલો બધો ફાયદો કરે છે.

યૂરોપમાં જ્યાં સત્તાધારીઓએ માણસ માત્રની પ્રકૃતિનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવા ચાંપતા ઇલાજો લે છે અને તે દૂર થવા ભાવિના ઉપર આધાર રાખતા નથી. ઈંગ્લાંડમાં ૧૯૦૯ માં ઘર સુધારણાનો ધારો પસાર કરવામાં આવ્યો હતો અને ત્યાર પછી ૧,૩૦,૦૦૦ ઘરો આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી ફરી બંધાવરાવવામાં આવ્યાં છે. તેથી સાધારણ મરણના પ્રમાણમાં ૧૩ ટકાનો ઘટાડો અને બાળ મરણના પ્રમાણમાં ૩૦ ટકાનો ઘટાડો થયો હતો. જેમ જેમ શહેરમાં મીલો વધતી જાય છે તેમ તેમ જનસુખાકારીમાં બગાડ થતો જાય છે. કારીગરોના શરીરમાં તેમના બાપદાદાનું કૌવત રહેતું નથી. ને ધીમે ધીમે તેમના શરીરમાં રોગ ઘર ઘાલે છે. તેમને માટે પૂરતો સૂર્યનો પ્રકાશ અને ચોખ્ખી હવાની ખાસ જરૂર છે. આ જરૂરિયાતોનો બંદોબસ્ત રાજ્ય તરફથી થવો જોઈએ છે. મીલ માલિકોનો મૂખ્ય હેતુ તેમના કારીગરો પાસેથી વધારે અને વધારે કામ લેવાનો હોય છે. વધુ વખત કામ કરે તેનાજ ઉપાયો તેઓ લે છે પણ તેમની શારીરિક સંપત્તિ સુધારવાને તેઓ કશો પ્રયત્ન કરતા નથી. દેશની આબાદીનો અને કામની ખીલવણીનો આધાર તેની અંદર રહેતા લોકોની તંદુરસ્તી ઉપર રહેલો છે. જ્યાં સુધી શહેર સુધરાઈખાતુ આ બાબત ઉપર પૂરતી દેખરેખ રાખી શકશે નહિ ત્યાંસુધી મોટા શહેરોમાં વસનારી પ્રજાની શારીરિક સંપત્તિ સુધરી શકશે નહિ. શહેરમાં વસ્તી વધવાનાં કારણો હુન્નર ઉદ્યોગ ઉપરાંત બીજાં પણ ઘણાં છે. મોટા

વિશ્વાલયો, વિશ્વવિદ્યાલયો, પુસ્તકાલયો અને સંગ્રહસ્થાનો વિગેરે મોટા શહેરોમાં રાખવામાં આવે છે. આ સબબને લીધે આસપાસના ગામની વસ્તીનો ભરાવ થાય છે. ગીચ વસ્તીથી થતાં નુકશાનોનો અટકાવ કરવા માટે શહેર સુધરાઈખાતાઓએ ગરીબ વર્ગના રહેવાનાં મકાનોની બાંધણી ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ. શરીરની આરોગ્યતા સાચવવાનાં છેલ્લામાં છેલ્લાં સાધનો પૂરાં પાડવાં જોઈએ. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રાખવાની અને મેલા પાણીને શહેર બહાર કાઢી નાખવાની યોજના પણ હાથ ધરવી જોઈએ. આ ઉપરાંત શહેરમાં મોટા બાગબગીચા અને ખૂલ્લી જમીનનો વિસ્તાર વસ્તીના પ્રમાણમાં વધારવો જોઈએ. શરીરમાં ફેફસાં જેટલાં ઉપયોગી છે, તેટલી જ ઉપયોગીતા શહેરની વસ્તીને ખુલ્લાં મેદાનોની છે.

હિંદુસ્થાનમાં જ્યારે જમીનનું મૂલ્ય સાધારણ હતું અને મકાનનું દામ હાલના પ્રમાણમાં ઘણું જ ઉતરતું હતું ત્યારે ત્યાંના રહેવાશીઓ દરેક મહોલ્લામાં બાળબચ્ચાંને રમવા માટે થોડી ઘણી ખુલ્લી જગ્યા રાખતાં. હાલમાં જમીન ને મકાનની કિંમત ઘણી વધી જવાથી ચોકઠાં ઓછાં થવા માંડયાં છે અને બહુ થોડી જ પોળો મોટા ચોકઠાંવાળી જોવામાં આવે છે. શહેર હુનર ઉદ્યોગ ખીલવવાનું સાધન થઈ પડે છે. મોટાં શહેરો કાંતો રાજદ્વારી કારણોને લીધે કાંતો કેટલાક મનસ્વી અધિકારીઓની ઇચ્છા પૂરી પાડવાને; બનારસ ને હરદ્વાર જેવાં શહેરો ધાર્મિક સબબોને લીધે ખૂબ ખીલ્યાં હોય છે. ગમે તે કારણોને લીધે શહેરો વસાવવામાં આવ્યાં હોય તેમ છતાં એમ તો કહી શકાશે કે તે શહેરોની આબાદાની તેમાં ચાલતા વેપાર રોજગારને લીધે ટકી રહેલી હોય છે. હિંદુસ્થાનનાં સર્વે મોટાં શહેરોની ઉપયોગિતા ઉદ્યોગનાં

સાધનોથી, માલ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી અથવા તો તે સ્થળોએ માલનો સારો નિકાસ થવાથી ઘણી વધી છે અને તેઓ વેપારનાં માતબર મથકો થઇ પડયાં છે. અને તેના પરિણામે શહેરોમાં વસ્તી વધે છે અને તે ગીચોગીચ વસે છે. હિંદુસ્થાનમાં જન્મનું પ્રમાણ વધારે છે પણ શહેરી જીંદગીની શોચનીય સ્થિતિ અને સ્વાસ્થ્ય નાશ કરનારાં બીજાં સાધનોનું એટલું બધું જોર છે કે ત્યાં લગભગ ફરજીયાત પરણેલી જીંદગી ગાળવાનો ચાલ છે છતાં–વસ્તીના વધારાનું વાર્ષિક પ્રમાણ હજારે ફક્ત ૩ જેટલું જ આવે છે, જ્યારે યૂરોપિયન દેશોમાં તેથી ત્રણ ગણા કરતાં પણ વધારે છે. આજ આપણા લોકોની નબળી શારીરિક સ્થિતિનો ખ્યાલ આપવાને બસ છે. તેથી જ શરીરની આરોગ્યતા સુધારવાને આપણે યોગ્ય પગલાં લેવાની ખાસ જરૂર છે.



પ્રકરણ ૫ મું.

બીજા સંજોગો.

માતપિતા અને તેઓનાં બાળકોની તંદુરસ્તી ઉપર શહેરી જીંદગીની અને લગ્નની કેવી અસર થાય છે તે, તથા વંશપરંપરા ઉતરતી ખાસીયતો અને રોગોનો ચિતાર આપણે અગાડી વાંચ્યો; હવે અન્ય સંજોગો તપાસીએ. બીજ–શુદ્ધિ હોવા છતાં અન્ય સંજોગો સાનુકૂળ ન હોય તો તંદુરસ્તીનો અભાવ જ રહે. માટે વ્યાધિ માત્રથી કેવી રીતે દૂર રહેવાય અને તંદુરસ્તી કેમ સચવાય તે પણ આપણે શીખવું જોઈએ. મનની અસર તન ઉપર અને તનની અસર મન ઉપર હર–હંમેશ થયાં જ કરે છે. એટલે તન અને મન ઉભયની આરોગ્યતા જાળવવા માટે નીચેના સાત નિયમોનું પાલન થવું આવશ્યક છે:—

૧ રહેવાના મકાનની બાંધણી.

રહેવાને મહેલ વા ઝુંપડી હોય પણ તે પુરતી હવા ઉજાસવાળી હોવી જ જોઈએ. બે ચાર બંધીઆર ઓરડાવાળું મકાન, તે રહેવાનું ઘર નહિ પણ "પાંડવી ગુફા" કહેવાય. એટલી વાત દરેક ઘર બાંધનારે લક્ષમાં રાખવી જોઈએ.

૨ સ્વચ્છ હવા.

"સો દવા ને એક હવા." એ આપણી ગુજરાતી કહેવતનો અર્થ કોઈને સમજાવવો પડે એમ નથી.

૩ ચોખ્ખું પાણી.

૪ આરોગ્યવર્ધક ખોરાક.

૫ ટાઢ, તાવ ને નાના ઝેરી જંતુઓના ચટકા એ ત્રણેથી રક્ષણ આપી શકે તેવાં કપડાં.

૬ કૌવતના પ્રમાણમાં તન ને મનની કસરત.

૭ શરીરની સુઘડતા.

આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉપરોક્ત નિયમાનુસાર જીવન દોરનારા તંદુરસ્ત રહી શકે છે ને રોગને ઘર કરવા દેતા નથી.

જનસમાજમાં રોગનો અટકાવ કરવાની ફરજ રાજ્યની છે. કારણ કે ગરીબો પોતે તેમ કરી શકતા નથી, અને અન્ય પરમાર્થી જનોથી સર્વત્ર પહોંચી વળાય એમ નથી. માટે એવા રોગનો અટકાવ કરવાને માટે રાજ્ય તરફથી મક્કમ પગલાં લેવાવાં જ જોઈએ છે. હાલની વૈદ્યકશાસ્ત્રની શોધખોળને લીધે જનસમાજની સુખાકારીમાં ને તંદુરસ્તીમાં વધારો થઈ શકે છે, એટલું જ નહિ પણ રોગોનો અટકાવ કરી શકાય છે.

એ તો જાણીતી વાત છે કે જ્યાં પુરૂષો, સ્ત્રીઓ ને બાળકો ગરીબાઈમાં રહી ભ્રષ્ટ અને અનીતિમય ને ગંદકી ભરેલાં જીવન ગાળે છે ત્યાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે માણસ પોતાના શરીર અને ઘરની સ્વચ્છતા તરફ ધ્યાન આપી જીંદગીની જરૂરીઆતો પૂરી પાડે છે તે પોતાની જીંદગી સાચવી શકે છે. એટલું જ નહિ પણ અનેક રોગોના હુમલાને પણ કંઈક અંશે અટકાવી શકે છે.

પ્રાચીન સમયમાં જ્યારે વૈદ્યકશાસ્ત્રનું જ્ઞાન ઘણું ઓછું હતું અને રોગોનું ખરૂં કારણ સમજાતું નહોતું તે વખતમાં રોગોને દરદીઓની માવજત કરીને મટાડવામાં આવતા. ૧૮૫૮ ની સાલમાં મી. પાશ્ચરે ચેપી રોગોનો ફેલાવો કેવી રીતે થાય છે તે શોધી કાઢ્યું. લીસ્ટરે તેની

ખોળને અનુસરીને જણાવ્યું કે અસંખ્ય રોગોની ઉત્પત્તિ જુદાં જુદાં જંતુઓદ્વારા થાય છે.

તે ઉપરથી એવું વિવેચન કરવામાં આવ્યું કે આવાં તત્ત્વોનો સમૂળગો નાશ કરવામાં આવે અથવા તો તેની ભયંકર અસરને નિર્બળ કરી દેવામાં આવે તો તેને લગતાં દરદોનો નાશ થાય. અથવા તેમનું જોર નરમ પડે. તે વખતથી રોગને અટકાવનારી દવાઓ બહાર પડવા લાગી. ઉગતા રોગોને અટકાવવા એ જ વૈદકશાસ્ત્રનું મોટામાં મોટું કાર્ય થઇ પડયું છે. ઈંગ્લાંડ, અમેરિકા અને જર્મની જેવા આગળ વધતા દેશોમાં તેવા રોગોને પ્રથમથી જ અટકાવવાને ચાંપતા ઇલાજ લેવામાં કશી કચાસ રખાતી નથી. એટલું જ નહિ પણ શહેર સુખાકારી ખાતાના કાર્યવાહકો રોગની ઉત્પત્તિના સ્થાનને શોધી કહાડી, રોગના અસલ કારણને દૂર કરવાને અને શહેરની સુખાકારી જાળવી રાખવાને પોતાથી બને તેટલું કરે છે. ગામના ખૂણા ખાંચકાઓમાં ને ગંદકીથી ભરેલા ભાગોમાં જાતે જઈ તપાસ કરીને તે જગાઓ વધુ ચોખ્ખી રાખવાને પૂરતી કાળજી ધરાવે છે. રોગ મટાડવાને પૈસા ખરચવા કરતાં તે થવા ના પામે તેવા ઉપાયો યોજવામાં પૈસાનો ઉપયોગ કરવામાં જનસમાજનું હિત વધારે સારી રીતે સચવાય છે. તંદુરસ્તી એ જ પૈસો છે ને જ્યારે તે વેચાતી લઇ શકાય છે તો તે ગમે તે કિંમતે પણ મેળવવી જોઈએ. સ્વરાજ્ય ભોગવતી પ્રજાઓએ પોતાના દેશની જનસુખાકારી જાળવવાને અને વધારવાને યોગ્ય કાયદાઓ ઘડયા છે. આ હેતુથી છેલ્લાં ૨૦–૨૫ વર્ષની અંદર વિલાયતમાં જુદા જુદા ઘણા કાયદા પસાર થયા છે; જેવા કે:—

૧ જન્મ નોંધવાનો કાયદો.

૨ રોગ અટકાવવાનો કાયદો.
૩ ચેપી રોગની નોંધણીનો કાયદો.
૪ દવા ને ખોરાકની વસ્તુઓનો કાયદો.
૫ પાણી પૂરૂં પાડવાનો કાયદો.
૬ જનસમાજની તંદુરસ્તીનો કાયદો.
૭ આરોગ્યતાનો કાયદો.
૮ નિશાળીઆઓની શારીરિક તપાસ કરવાનો કાયદો.
૯ ૧૯૧૧ની સાલમાં પાસ કરવામાં આવેલો ફરજીઆત વિમાનો કાયદો; વિગેરે વિગેરે.

આ બધા કાયદાઓનો હેતુ એ છે કે જનસમાજના જેમ બને તેમ વિધારે માણસો વૈદકીય દેખરેખ હેઠળ આવે; એ માટે જ આ કાયદા રચાયા છે. અને તેનું સુંદરમાં સુંદર પરિણામ એ આવ્યું છે કે વૈદકશાસ્ત્રના ઉસ્તાદોને કેળવણીખાતામાં પણ સ્થાન મળ્યું છે. નિશાળે જતા વિદ્યાર્થીઓ ઉપર પાકી દેખરેખ અને સારી સંભાળ લેવાથી ઘણી બિમારીઓ હવે પ્રથમ અવસ્થામાંજ જાણી લઈ શકાય છે ને ભવિષ્યની પ્રજા તંદુરસ્ત ને કામ કરવામાં સશક્ત નીવડે છે.

ઉપર લખેલા કાયદાઓમાંના બીજા કાયદાઓની અસર શું થઈ છે તે આપણે એક કોરે મૂકીએ અને ફકત એકજ કાયદાની અસર આપણે તપાસીએ તો આપણને જણાય છે કે ૧૯૧૧ ના ફરજીઆત વિમાના (Insurance) કાયદાને લીધે મજુર વર્ગના એક કરોડ સાઠલાખ માણસોને ડૉકટરી દેખરેખ અને સારવારનો લાભ મળે છે; અને એ કાયદામાં વળી એવી કલમો નાખવામાં આવેલી છે કે જેથી રૂએ સારા હોશિયાર ડૉકટરોને રોગ ચિકિત્સા અને રોગ નિવારણના સંબંધમાં

શોધખોળ કરવાના કામ પર ખાસ રાખવામાં આવ્યા છે. અને એમની શોધખોળના પરિણામે આગળ જતાં જનસુખાકારી ઉપર બહુ સારી અસર થવા પામશે એમાં કંઈ સંદેહ નથી. આવા સારા કાયદાઓ હિંદુસ્તાનમાં દાખલ થાય તેને હજુ બહુ વખત લાગશે. ત્યાં સુધીમાં ચાલુ પરિસ્થિતિમાં આપણા દેશની તંદુરસ્તી સુધારવાને આપણે આપણી જાતે શું કરી શકીએ છીએ તે વિચારવું જોઈએ. કારણ કે મરણનાં ઘણાંખરાં કારણો આપણાથી અટકાવી શકાય તેમ છે. આ અગત્યના વિષયનું અજ્ઞાનપણું એ એક એવી મૂર્ખતા છે કે જેનું પરિણામ અનિષ્ટ નીવડયા વિના રહેતું નથી.



પ્રકરણ ૬ ઠું.

"ઘર"

શરીરની આરોગ્યતા સાચવવાને માટે રહેવાનું ઘર ઉજાસવાળા લતામાં હોવું જોઈએ. દરેક જણ પોતાની જીંદગીનો કાંઈ નહિ તો અર્ધો ભાગ ઘરમાં ગુજારે છે બલ્કે બાલ્યાવસ્થામાં તો ઘણો ખરો વખત ઘરમાંજ જાય છે. ટાઢ, તડકો ને વરસાદથી બચવાને અને મિલ્કતની સલામતીને માટે ઘરની ખાસ જરૂર છે. કેટલીક ચીજો એવી છે કે જે વગર આપણને ચાલે એમ નથી અને તેમાંની એક સંપત્તિ છે. કેમકે હાલના સુધરેલા જમાનામાં કોઈ પણ જાતની માલ મિલ્કત વગર આપણું રહેવું અશક્ય છે. આગળ ખાસ બંધીઆર ઘર બાંધવામાં આવતાં. સુખાકારી ભરેલાં ગામ વસાવવાથી અને સૂર્યનો પ્રકાશ, હવા તથા અજવાળાથી થતા ફાયદા વિશે: તે સમયમાં લોકો ઝાઝી કાળજી રાખતા નહોતા. તેઓને ખ્યાલ પણ નહોતો કે માલમત્તા સાચવવાનો હેતુ લક્ષમાં રાખીને બાંધવામાં આવેલાં ઘર ઘણી વખત ભયંકર રોગનાં કારણ રૂપ થઈ પડશે. તેથીજ દરેક જણ તેમને ફાવે તેવી રીતે ઘર બંધાવતા. બારી બારણાંની દરકાર થોડી કરતા. એક ઘરની પછીત બીજા ઘરનો કરો થતો અને ઘરના ઓરડાઓએ ભંડારોનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. વળી એ ઓરડાઓ ભોંયરાની માફક બંધાવા લાગ્યા અને સૂવાના માટે અગાશી ને ખડકીના ભાગનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો. વારંવાર ચાલતી લઢાઈઓ અને કોલેરા વિગેરે ચેપી રોગોના ઉપદ્રવને લીધે

વસ્તીની સંખ્યાનું પ્રમાણુ વધવા પામતું નહિ. આવા સબબને લીધે તે વખતમાં હાલના જેવું વસ્તીનું ગીચપણું નહોતું જણાતું. તેમજ આધુનિક સમયમાં જાન માલની સલામતી માટે આપણને એટલી ચિંતા રહેતી નથી. આવી સ્થિતિમાં તો ખાસ જરૂરનું છે કે દરેક માણસે પોતાની તંદુરસ્તી કેવા ઘરમાં જાળવી શકાય તે જાણવું જોઈએ અને તેવાજ ઘરને પસંદ કરવું જોઈએ. માણસ-જો શરીરે સુખી હોય છે તો તે સર્વ વાતે સુખી હોય છે. "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં" એ કહેવત અક્ષરશઃ સાચી છે. અને એ સુખ અસુખાકારી ઘરમાં રહેવાથી મેળવી શકાતું નથી. વર્ષોના વર્ષો પહેલાં બાપદાદાએ બંધાવેલા અંધારા ભોંયરાની ગરજ સારે તેવા હવા ઉજાસ વગરના ઘરમાં રહેવું એ ઘણી વખત તો યમદૂતના મહેમાન થઈને રહેવા જેવું થઈ પડે છે. અને એવું વારંવાર બને છે કે આવા ઘરમાં ત્રણ ચાર કે વધારે પેઢી સુધી લાગટ રહેનારા કુટુંબોના વંશજો રોગીષ્ટ જીંદગી ગુજારે છે અને તેના પરિણામે તેમનો વંશ વધતો નથી અને તેમની સંખ્યા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો તેમનું નામ નિશાન પણ રહેવા પામતું નથી.

સુઘડ અને સુખાકારી ઘરને માટે કેટલીક ચીજો જરૂરી છે.

સ્વચ્છ હવાની સારી રીતે આવ જાવ.

તંદુરસ્તી સાચવવાને માટે સ્વચ્છ હવાની ખાસ જરૂર છે. તે કુદરતની બક્ષિસ છે ને વગર પૈસે મળી શકે છે. ખરાબ હવાથી માથું દુઃખે છે, દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, શરીરની અંદર સ્ફૂર્તિ રહેતી નથી ને દિવસે દિવસે તાકાત ઘટતી જાય છે. વસ્તીથી ભરેલા અને હવા અજવાળા વિનાના ઘરોમાં રહેનારા માણસોના શરીરનો બાંધો

નબળો થતો જાય છે. તેથી તેઓ રોગના ભોગ જલદી થઈ પડે છે. કોઈ મજબૂત બાંધાના તંદુરસ્ત પુરૂષને આખો દિવસ સ્વચ્છ હવાની બરાબર આવ જાવ વિનાની કોટડીમાં કામ કરવાને રાખો તો માલૂમ પડશે કે તેનું દિલ કામમાં રહેતું નથી. કામથી તે જલદી શ્રમિત થાય છે ને માથામાં વેદના ઉત્પન્ન થાય છે. ક્ષય, માથાનાં દર્દો, રૂધિર ક્ષિણતા, તાકાતનું ક્ષીણ થવું વિગેરે દર્દો ખરાબ હવામાં રહેવાથી લાગુ પડે છે. ખરાબ હવા ઘરમાંથી કાઢી નાખવાને અને સ્વચ્છ હવાને ઘરમાં દાખલ કરવાને માટે બારી બારણાંની ખાસ જરૂર છે. ઘરની હવા એટલી સ્વચ્છ હોવી જોઈએ કે બહારથી ફરીને આવેલા માણસને ઘરની ને બહારની ચોખ્ખી હવામાં કોઈ પણ જાતનો તફાવત લાગે નહિ.

૨ અજવાળું.

અજવાળાથી શરીરનો બાંધો ખીલે છે અને તંદુરસ્તીમાં સુધારો થાય છે. સૂર્યના પ્રકાશ વિના બાળકોના અવયવો બરાબર ખીલી શકતા નથી. ઘરના બધા ઓરડામાં સૂર્યના પુષ્કળ પ્રકાશની ખાસ જરૂર છે. સૂર્યના પ્રકાશ સિવાય બીજા કૃત્રિમ અજવાળાવાળા સાધનો ઘરની આરોગ્યવર્ધકતામાં મદદ કરતા નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ જ ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરે છે ને હવાને સુધારે છે. ખરી રીતે સૂર્યના પ્રકાશને લીધે જ આપણા લોકોનું આરોગ્ય આટલું પણ ટકી શક્યું છે. તડકાને લીધે જ હવાની રજકણોમાંની દુર્ગંધ અને ગંદકીનો નાશ થાય છે, ચેપી જંતુઓ મરી જાય છે; શરીરના કોઈ સ્નાયુઓને રોગ લાગુ પડેલો હોય છે તો તે જલદીથી સારો થવામાં કારણભૂત થઈ પડે છે અને તેથી જીવનનું ચેતન વધે છે.

ઝીણી વસ્તુઓ અથવા માટી, કચરો વગેરે જોઈ શકવાને માટે પણ સૂર્યના પ્રકાશની જરૂર છે. વાંચતી ને લખતી વખતે ડાબી બાજુથી મળતો પ્રકાશ ઘણો ઉપયોગી છે. કામ કરવાની જગ્યા ઉપર પ્રકાશ સારો પડવો જોઈએ. પ્રકાશનું જોર આપણી સામેથી આવે છે તો તે આંખમાં પેસી આંખના તેજને નુકશાન પહોંચાડે છે. વળી પ્રકાશ બહુ તેજસ્વી પણ ન હોવો જોઈએ. તડકામાં ચોપડી રાખીને વાંચવાથી પણ આંખને નુકશાન પહોંચે છે.

સર્વ કૃત્રિમ અજવાળામાં આસમાની રંગના કીરણો ઓછાં હોય છે તેથી તે અજવાળાથી આપણે જે ચીજ જોઈએ છીએ તે ચીજનો રંગ બરાબર ઓળખાતો નથી. વળી તેવા પ્રકાશો સૂર્યના પ્રકાશથી કુદરતી રીતે ઘણા ઉતરતા હોય છે. સર્વે કૃત્રિમ અજવાળામાં વિજળીનું અજવાળું સૂર્યના અજવાળાને વધુ મળતું આવે છે. આ અજવાળાથી ગરમી થતી નથી ને તેને બળવાને માટે ઓક્સિજન વાયુ ઘણો થોડો જોઈએ છે એમ કર્નલ કાન્તિપ્રસાદ જણાવે છે. હાલમાં તો હિંદુસ્થાનમાં ઘેરે ઘેર ગ્યાસલેટના દીવા ને મીણબત્તીઓ વપરાય છે.

૩ સ્વચ્છતા.

ઘરના દરેક ભાગ સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. કોઈ પણ જાતની મલિનતા હવાને દુષિત કરે છે. ગંદકીવાળી જગા, સડેલો ભાજીપાલો, છાણ, મરોડી વિગેરે ચીજોમાં લાખો જાતનાં દરદોનાં ચેપી જંતુઓ વૃદ્ધિ પામે છે. જ્યાં ગંદકી વધારે ત્યાં માખીઓનો ઉપદ્રવ પણ વધારે હોય છે. ઘણી માખીઓ વાળાં ઘર એ તંદુરસ્ત ઘર કહી શકાય નહિ.

માખી.

માખીઓ માણસ જાતની આરોગ્યતાને ઘણું નુકશાન કરે છે. એક વખત માખી મલીન વસ્તુ ઉપર બેસીને બીજી વખત આપણા ખાનપાનની ચીજો ઉપર આવી બેસે છે. આથી ખરાબ જગાનાં જંતુઓ આપણા ખોરાકમાં ભેળવાઈ જાય છે, ને શરીરની અંદર ઝેરી તાવ, મરડો, કોલેરા વિગેરે રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. ઘરની અંદર માખનો ઉપદ્રવ જેમ બને તેમ ઓછો થાય તેવી સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ. નાનાં બાળકોને પાવાનું દૂધ કે એવી વસ્તુઓ ઘણી વખત આળસ કે ગફલતથી ઢાંક્યા વગરની રાખવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં તે વસ્તુઓપર માખીઓ ઝેરી જંતુઓને મૂકી જાય છે અને બાળકોના મરણનું પ્રમાણ આવા અણધાર્યા સંજોગોથી વધારે આવે છે.

માંકડ.

જે ઘરમાં માંકડની વસ્તી વધારે તેમ તેની આરોગ્યતા ઓછી રહે છે. શરીરને પૂર્ણ આરામ મળ્યા સિવાય તંદુરસ્તી સાચવી શકાતી નથી. રાત્રીએ આરામના વખતે માંકડ શરીરે કરડી માણસની મીઠી નિદ્રામાં ભંગ પાડે છે. આધુનિક શોધ ઉપરથી જણાય છે કે એક રોગી માણસને કરડેલો માંકડ બીજા તંદુરસ્ત માણસને કરડે છે તો તેને પણ તે રોગનો ચેપ લાગે છે અને એવી રીતે માંકડ મારફત "કાળા તાવ", ખુજલી વિગેરે રોગ ફેલાવાના ખાત્રીપૂર્વક દાખલાઓ મળી આવેલા છે.

મચ્છરો ને બિમારીઓ.

હિંદુસ્થાનમાં દર વર્ષે ચાળીશ લાખ કરતાં વધારે માણસો ફક્ત તાવથી જ મરણ પામે છે. આમાંનાં દશ લાખ જેટલાં મરણ ઝેરી

તાવ અથવા મેલેરીયાના તાવને લીધે થાય છે. આ તાવના જંતુનો ફેલાવો મચ્છરના ડંખવાથી થાય છે. પણ મેલેરીયાના તાવ જેમને લાગુ પડે છે તેમનામાં મરણનું પ્રમાણ બહુ મોટું નથી અને જો આપણે એમ ગણીએ કે મેલેરીયાથી પીડાતાં દશ વીશ માણસે એક મોતની રાશ આવે છે, તો એ રોગથી કેટલા બધા માણસોને દર વર્ષે રીબાવું પડતું હશે તેનો આપણને સહજ ખ્યાલ થશે. તેમ છતાં તેનો ફેલાવો અટકાવી શકાય છે. મચ્છરદાનીનો યથેચ્છ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આપણે તેના ઉપદ્રવથી બચી શકીએ છીએ. થોડે પૈસે જીંદગીની આરોગ્યતા ન સાચવીએ તો ભવિષ્યમાં દવા ને ડૉકટરોના બીલના બોજા નીચે દબાઈ રોજગારમાં નુકશાન વેઠવું પડે એટલું જ નહિ પણ જાતે હેરાન થઈ આખી જીંદગી દુઃખી થવું પડે. ઘણી જાતના તાવો અગાઉ મેલેરીયા તરીકે ઓળખાતા હતા; તે હાલમાં સેન્ડ ફ્લાઈ અથવા બગાઈના ચટકાથી થાય છે એમ અર્વાચીન વૈદક શાસ્ત્રની શોધથી જાણવામાં આવ્યું છે. બગાઈઓ ને મચ્છરોનો ઉપદ્રવ એ બગડેલી હવાની નિશાની છે, માટે તેમનો નાશ કરી ફરીને તે ન ઉદ્ભવે તેવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ. ઘણી નકામી ચીજોનો જમાવ, ઘરના ભેજવાળા ખૂણાઓ, કાળાં કપડાં, ચીંથરાંઓ વિગેરે મચ્છરોને રહેવાનાં સ્થળો છે. માટે તેવી ચીજોથી થતો ઉપદ્રવ અટકાવવો જોઈએ.

ઉંદર.

સર્વેને વિદિત છે કે મરકીના રોગનો ફેલાવો ઉંદરથી થાય છે. ઉંદરોને પ્લેગ પહેલો લાગુ પડે છે ને તેથી તે જલદી મરી જાય છે. જે ઘરમાં ઉંદરોની વસ્તી હોય છે, તે ઘર સુખાકારીને વધારી શકતું નથી. રાતમાં દાણા, ખાવાની ચીજો વગેરે ખૂલ્લી રાખવાથી ઉંદરની વસ્તીમાં દિનપ્રતિદિન વધારો થાય છે. ઘરની અંદરનો કચરો,

રાંધણીમાં વધેલી ચીજો, બાળકનાં મળમૂત્ર વગેરે ગંદકી ઘડીવાર પણ રહેવા દેવી જોઇએ નહિ. ખાવાની ચીજો ને દાણા હંમેશાં ઢાંકીને રાખવા જોઇએ. બની શકે તો ઘરની અંદર લાદી અથવા ચોરસા પથરાવી રાખવાં જોઇએ. જેથી ઘરમાં ભેજ કે ધૂળ વગેરેથી ગંદકી થાય નહિ. ઘરમાં જુની નકામી ચીજોનો જમાવ થવા દેવો નહિ. આવી ચીજો રાખી મૂકવાથી અનેક જાતનાં જીવજંતુઓ પેદા થાય છે ને જનસુખાકારીને નુકશાન પહોંચાડે છે.

થુંકવું.

થુંકવાની ને નાક સાફ કરવાની સભ્યતાથી આપણે ઘણા અજ્ઞાત છીએ. ઘણા તો જ્યાં ફાવે ત્યાં થુંકે છે ને નાક સાફ કરવા માંડે છે. બેશક આ કુટેવો છે. ક્ષય રોગનો ફેલાવો જે જંતુથી થાય છે તેને ટ્યુબરકલ બેસીલસ કહે છે. અને તે રોગથી પીડાતા શખ્સના શરીરમાં એ જંતુની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેના બલગમ, થુંક વિગેરેમાં એ જંતુઓ હંમેશાં નજરે પડે છે. આવા દરદીઓ નજરમાં આવે ત્યાં થુંકે તો તેના પરિણામે ઘરમાં રસળતા બાળકો આ ગળફાની આસપાસ જ્યારે અચાનક આવી પહોંચે છે અને ત્યાં શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરે છે ત્યારે તેની આસપાસની હવામાં ફેલાએલા જંતુઓ તેમના શરીરમાં પેસીને ક્ષયનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. હિન્દુસ્તાનમાં ઘણા ખરા લોકોને પૃથ્વીમાતા એજ તેમની ખુરશી, મેજ, શૈયા અને સર્વસ્વ છે.

અવ્યવસ્થાનાં માઠાં પરિણામો.

મગજ અને શરીરને તેની મહેનતના પ્રમાણમાં યથેચ્છ આરામ મળવો જોઇએ. આરામ વિના મનની અને તનની સુખાકારી સારી

રહેતી નથી. ઘરમાં વ્યવસ્થા સારી હોય છે તો મનને પણ સારી રીતે આરામ મળી શકે છે. ઘરની દરેક વસ્તુને યોગ્ય સ્થાને સ્વચ્છ રીતે રાખવાથી મન ઘણું પ્રસન્ન રહે છે. અને પ્રસન્નતા એ શરીરની સુખાકારી સાચવવાને ઉપયોગી છે. માટે દરેકે ઘરને સુવ્યવસ્થિત રાખવું જોઇએ.

ભેજનું ન હોવું.

ખરાબ રીતે બંધાએલાં ઘર ભાગ્યે જ ભેજથી મુક્ત રહે છે. છાપરૂં સારૂં નહિ હોવાથી વરસાદનાં પાણીનો દિવાલમાં પ્રવેશ થાય છે, અને તેથી પણ ઘરમાં ભેજ થાય છે. ભેજથી પક્ષાઘાત, દમ ને ગળાનાં દરદો લાગુ પડે છે. તેને અટકાવવાને માટે ઘરના છાપરાનાં બાકાં ઠીક કરાવવાં જોઇએ, ખાળ અને મોરીનું પાણી જવાનો બંદોબસ્ત સારો રાખવો જોઇએ. તળીઆની જમીનમાં ભેજ ન થાય માટે તેને દર ત્રણ ત્રણ વર્ષે એ ત્રણ ફુટ ઊંડું ખોદાવીને રેતી પુરાવવી જોઇએ. ઉંચી જમીન પર બંધાએલાં ઘરની બાંધણી વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. કારણ કે નીચી જમીન પરના ઘરમાં ભેજ જલદી થાય છે. ઘરના મેલા પાણી જવાનો રસ્તો અથવા ખાળ હંમેશાં ચોખ્ખો રાખવાને પુરતી કાળજી રાખવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૭ મું.

હવા.

તાજી ને ચોખ્ખી હવા એ જીંદગીની બીજી જરૂરીયાત છે, ને તેના વિના આપણે કદી જીવી શકીએ નહિ.

કલકત્તાના કારાગૃહ વિષેની હકીકત સર્વને વિદિત છે. ૧૮ ફુટ લાંબી ને ૧૫ ફુટ પહોળી કોટડીમાં ૧૪૫ માણસોને પુરવામાં આવ્યાં હતાં. જેથી બીજે દિવસ સવારે ફક્ત ૨૩ માણસો અધમુઆ નીકળ્યા હતા.

એક વખત એક વહાણને દરિયામાં ઘણું સખ્ત તોફાન નડ્યું. કપ્તાને ઉતારૂઓની જીંદગી બચાવવાને ૧૫૦ જણાને એક કેબીનમાં પુર્યા. પછી તોફાન બંધ થયું ત્યારે કેબીનનું બારણું ખોલાવ્યું તો ફક્ત ૭૦ માણસો જીવતા માલુમ પડ્યા. આ બંને બનાવમાં આટલા બધા મરણ થવાનું કારણ દેખીતું છે. આપણે શ્વાસ દ્વારા શરીરની અંદર રહેલી ઝેરી હવા બહાર કાઢીએ છીએ. આ ઝેરી હવા મોટા જથામાં દમમાં લેવામાં આવે તો માણસનું મરણ નીપજે છે. એ હવા થોડા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો ધીમે ધીમે તેના ઝેરની અસર શરીરને નુકસાન કરે છે. આ ઝેરી હવાને અંગ્રેજીમાં કારબોનીક એસિડ ગૅસ કહે છે, ને તે ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામાં ૧૦૦૦૦ અણુમાં ફક્ત ૪ અણુ જેટલી હોય છે. આપણે જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ, ત્યારે જે હવા આપણા દમમાંથી નીકળે છે તેમાં એ ઝેરી હવાના અણુઓ દર દશ હજારે ૪૪૦ હોય છે. આ ઝેરી હવાના ૭ જ અણુઓ માણસની જીંદગીને નુકશાન પહોંચાડવાને બસ છે. માટે

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ સ્વચ્છ હવા પુષ્કળ પેદા કરી છે. તે હવા આપણી આસપાસ સર્વ સ્થળે છે, અને તે જેટલી જોઇએ તેટલી લેતાં આપણને કોઇ રોકતું નથી. પાણીમાં પણ હવા છે. જો પાણીમાં હવા ભળેલી ન હોય તો પાણીમાંનાં માછલાં મરી જાય. તાજી હવામાં ઑક્સિજન નામનો જે વાયુ છે, તે આપણને બહુ જરૂરનો છે.

આપણે શ્વાસમાં ઑક્સિજન વાયુનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, ને કારબોનીક વાયુ શ્વાસથી બહાર કાઢીએ છીએ. શ્વાસ લેવાની ક્રિયા ફેફસાંમાં થાય છે ને હવાથી છાતીને ભરી નાંખે છે. વળી બરોબર રીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવા માટે કેટલીક ચીજો જરૂરની છે. જેમકેઃ—

૧ પુષ્કળ ચોખ્ખી હવાવાળું સ્થાન.

૨ હવાને ફેફસાંમાં જતી રોકે એવું કોઈ નડતર હોવું જોઇએ નહિ.

૩ છાતીના મજ્જાઓ સારી સ્થિતિમાં હોવા જોઇએ.

૪ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે છાતી ત્રણ તસુ પહોળી થવી જોઇએ. છાતીના સ્નાયુ ખીલવવાને દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બહુ અગત્યની છે. આ બે વાયુની અદલાબદલી ફેફસાંમાં થાય છે. તેથી હૃદય ફેફસાં દ્વારા લોહીને બરાબર રીતે ધકેલવાની ક્રિયામાં તત્પર રહે એવું હોવું જોઇએ.

તંદુરસ્તી માટે કેટલી જગ્યા જોઇએ ?

હવાને શુદ્ધ રાખવાને એક માણસને દર કલાકે ઓછામાં ઓછી ૩૦૦૦ ઘન ફુટ હવાની જરૂર છે. એટલે કે એક માણસ ૨૦ ફુટ લાંબી, ૧૫ ફુટ પહોળી અને દશ ફુટ ઉંચી ઓરડીમાં રહેતો હોય તો, ઓરડીની બધી હવા દર કલાકે એક વખત બદલાવી જોઇએ.

તે ઉપરાંત મીણબત્તી ને ઘાસતેલ વિગેરે તેલના બળતા દીવાની નીકળતી ખરાબ હવાને લીધે ચોખ્ખી હવાની વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે. બે બળતી મીણબત્તીઓ અગર તેલના એક દીવાને એક માણસના જેટલી સ્વચ્છ હવા જોઇએ છે. વળી કેટલાંક માણસો પોતાનાં પાળેલાં પક્ષીઓ ને જનાવરોને ઘરમાં રાખે છે. પ્રાણીઓ પણ સ્વચ્છ હવા વિના રહી શકતાં નથી. ઘરનો સામાન પણ કેટલીક સ્વચ્છ હવા રોકે છે. એ ખરૂં છે કે દરેક માણસને પોતાને જોઇએ તેવાં મોટાં ઘર હોતાં નથી. પરંતુ તે કારણથી નાની બંધીઆર કોટડીઓમાં સૂવું એ કોઈ રીતે સલાહભરેલું નથી. સ્વચ્છ હવા વધારે પ્રમાણમાં મળે તો તેથી કશું નુકશાન થતું નથી. એથી ઉલટું બંધીઆર કોટડીમાં સૂવાથી દિવસે લીધેલી ચોખ્ખી હવાની સારી અસર નકામી થઈ જાય છે. એટલું જ નહિ પણ રાતના સૂવાથી આરામ પામીને ખૂશ મિજાજ હોવાને બદલે સવારના ઉઠે છે ત્યારે માણસનું મન સુસ્ત રહે છે; અને ઘણી વખત તો માથાનો દુખાવો થાય છે, ને ક્ષય, પાંડુ રોગ વિગેરે દરદો લાગુ પડે છે.

શરીરની અંદર કારબોનીક એસિડ ગૅસ ઘણો જલદી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે તંદુરસ્ત હોઇએ ત્યારે એક મિનિટમાં ૨૦ વખત શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરવી પડે છે. પણ સાધારણ તાવ, મુંઝારો અને બીજા મંદવાડમાં જ્યારે શરીર અંદરથી ખરાબ હવા બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે એક મિનિટમાં ૭૦ થી ૮૦ વખત સુધી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે. ઉંમરે પહોંચેલા માણસો કરતાં બાળકોને સ્વચ્છ હવાની વધારે જરૂર છે. માથાથી તે પગ સુધી ઓઢીને સૂઈ રહેવાની રીત નુકશાનકારક છે.

ઇશ્વરે સ્વચ્છ હવા અખૂટ જથામાં બનાવી છે, એટલું જ નહિ પણ તેને ચોખ્ખી રાખવાનાં પુષ્કળ સાધનો પેદા કર્યા છે; જેવાં કેઃ-

૧ ઝાડોને વધવા માટે કારબોનિક એસિડ ગૅસની જરૂર છે. માણસો જે હવા ઝેર તરીકે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કહાડે છે, તેને ઝાડો શ્વાસમાં લેઇને સૂર્યના તાપથી ચોખ્ખી કરી, જનસુખાકારી માટે ઑક્સિજન વાયુના રૂપમાં મૂકી માણસોને આપે છે.

૨ દરિયામાંથી ને પર્વતો પરથી સ્વચ્છ હવાને પવન લઈ આવે છે, ને ખરાબ હવાને દૂર કરે છે.

૩ વરસાદ ધૂળ, ઝેરીજંતુ વિગેરે ને ઘસડીને લઈ જાય છે, ને આ પ્રમાણે હવાને સ્વચ્છ રાખે છે.



પ્રકરણ ૮ મું.

પાણી.

ઉપયોગ.

આપણે જેટલો પાણીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેટલો ઉપયોગ બીજી ચીજોનો કરતા નથી. ઝાડ, છોડવા અને ભાજી પાલો ઉગાડવાને માટે પાણીની પહેલી જરૂર છે. આપણા શરીરનો $\frac{3}{4}$ ભાગ પાણી છે. અનાજ વિના આપણે દિવસો સુધી રહી શકીએ છીએ, પણ પાણી વિના એટલા લાંબા વખત સુધી આપણને ચાલતું નથી. જો આપણને પાણી ન મળે તો ખાધેલો ખોરાક જો બિલકુલ સૂકો હોય તો આપણે તેને પાચન કરી શકીએ નહિ.

પાણી પીવામાં વપરાય છે, તે ઉપરાંત આપણે તેનો ઉપયોગ નીચે પ્રમાણે કરીએ છીએ.

૧ રાંધવાના કામમાં.

૨ નહાવાના કામમાં.

૩ કપડાં વિગેરે ધોવાના તથા ખાળ વિગેરે સાફ રાખવાના કામમાં.

૪ રસ્તાઓ ઉપર છંટકાવ કરવા માટે.

૫ વેપાર, ઉદ્યોગ સંબંધી કામોને માટે.

૬ ઢોર ઢાંખરના ઉપયોગને માટે.

૭ આગ હોલવવાને માટે.

જોઇતા પ્રમાણમાં આપણને પાણી મળી શકતું નથી તો ગંદકી થવા માંડે છે, અને તેથી નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, તેટલા માટે પુષ્કળ ચોખ્ખા પાણીની આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પહેલી અગત્ય છે.

સાધનો:—

વરસાદથી આપણને પાણી મળે છે. જેવા વાતાવરણમાં થઇને વરસાદ પડે છે, તેવુંજ વરસાદનું પાણી હોય છે. જો વાતાવરણ શુદ્ધ હોય છે તો પાણી પણ શુદ્ધ જ મળે છે, પણ વરસાદ ફક્ત વર્ષાઋતુમાં જ પડે છે એટલે પાણી મળવાના હંમેશના સાધન તરીકે તે સાધારણ રીતે ગણવામાં આવતું નથી. વરસાદનું પાણી જમીનપર પડયા પછી તેની અંદર ઉતરી જાય છે, ને આખરે જમીનના સૌથી નીચેના તળીયાના પાણીને મળી જાય છે. જે ઠેકાણે નદી કે નાળાં હોતાં નથી ત્યાં જમીનમાં કુવો ખોદીને પાણી કાઢવામાં આવે છે. ઘણાખરા કુવાઓ ઉંડા હોતા નથી તેથી જો બરાબર સંભાળ ન રાખવામાં આવે તો એવા કુવાનાં પાણી મળમૂત્રથી બગડવાનો સંભવ રહે છે, ને તેથી તેનું પાણી ગંદુ તથા જંતુઓથી દૂષિત થતું જાય છે, ને તેથી અનેક પ્રકારનાં ખરાબ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. જમીનમાં કુવા ખોદતી વખતે નીચેની નવ બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

૧ કુવા સારી જમીનમાં ખોદવા જોઇએ.

૨ કુવાનું ચણતર પાકું હોવું જોઇએ, ને પાણી તળીએથીજ આવવું જોઇએ.

૩ કુવાના થાળાનો ઢોળાવ એવો હોવો જોઇએ કે તેના ઉપર પડેલું પાણી પાછું કુવામાં ન ઉતરતાં દૂર વહી જાય.

૪ કુવા ઉપર પાણી બહાર કાઢવાને પમ્પ મુકવો જોઇએ, અથવા રસીથી બાંધેલી એકજ ડોલ તેની ઉપર રાખવી જોઇએ. વારંવાર જુદા જુદા વાસણથી પાણી કાઢવાથી કુવાના પાણીમાં બગાડ થવાનો સંભવ છે.

૫ કુવાની આસપાસ ફરતી ૩ ફૂટ દીવાલ ચણી લેવી જોઇએ ને થાળાનો ઘેરાવો પાંચ ફૂટ ફરતો હોવો જોઇએ.

૬ દરેક કુવાની ઉપર ઢાંકણું રાખવું જોઇએ ને તેમાંથી હવા અજવાળાનો સંચાર થવા માટે બાકાં હોવાં જોઇએ.

૭ કુવાની આસપાસ બખોલો અથવા ગંદાં ટાંકાં હોય તો તે પૂરી નાખવાં. તેની આસપાસ ઉગેલાં ઝાડ કાપી નાખવાં જોઇએ.

૮ જે કુવાનું પાણી પીવાના કામમાં લેવાનું હોય ત્યાં નહાવા ધોવાની મનાઇ કરવી જોઇએ.

૯ સંડાસ અથવા કચરાપટી નાખવાની જગા, કબરસ્થાન વગેરે કુવાથી ઘણે દૂર હોવાં જોઇએ.

નિર્મળ પાણી.

સારૂ પીવાનું પાણી એકદમ ચોખ્ખું, સ્વાદરહિત, ગંધ વગરનું, ઠંડું અને પીવામાં હલકું હોવું જોઇએ. ભારે પાણી પીવામાં સ્વાદિષ્ટ જણાય છે. વળી તેવા પાણીથી લુગડાં ધોવામાં સાબુનો વધારે ખર્ચ થાય છે અને જો લાંબો વખત સુધી એવું પાણી પીવામાં આવે તો તે તંદુરસ્તીને નુકશાનકર્તા છે.

આપણા ખાનપાનની સઘળી ચીજોમાં પાણી સૌથી વહેલું ખરાબ થઇ જાય છે. ભૂતળના જે જે પડમાંથી પાણી આવે છે, તે તે પડના રસની અસર તેમાં ઉતરે છે. ખડીવાળા પડમાંથી પાણી પસાર થતું હોય તો તેમાં ખડીનો ભાગ માલુમ પડે છે. ગંધકવાળી જમીનમાંથી નીકળતા પાણીમાં ગંધકના ગુણો હોય છે. ગુજરાતમાં ઘણે ઠેકાણે ગરમ પાણીના કુવા છે. કપડવંજ પાસે લસુંદ્રા નામનું નાનું ગામ છે ત્યાં ઉના પાણીના કુંડ છે. બહુચરાજીમાં એક કુંડ

છે તેનું પાણી ખારૂં છે. લસુંદ્રાના કુંડ વિષે એમ કહેવાય છે કે ત્યાંની આસપાસની જમીનમાં ગંધકની ખાણ છે. અને બહુચરાજી માતાના કુંડ પાસે સિંધવ અથવા સંચળની ખાણ છે. તાત્પર્ય એ છે કે પાણી એક જ છે પણ તેમાં ભૂતળને લીધે ફેરફાર થાય છે. પલાળેલાં ને ધોવાનાં કપડાં પીવાના પાણીમાં ધોવાથી પાણી જલદી બગડી જાય છે. આ કારણને લીધે ગામના કુવા અથવા હવાડા ઉપર પૂરતી દેખરેખ રાખવામાં આવે નહિ તો ત્યાંના માણસ ને ઢોરમાં રોગનો ફેલાવો જલ્દી થાય એવો સંભવ રહે છે. નદી ને નાળાં ઉઘાડાં હોવાના સબબથી તેમાં દરેક જાતનો કચરો, મળમૂત્ર વગેરે બહુ પડે છે અને તેથી તે પાણીમાં બગાડ જલદી થાય છે. તેટલા સારૂ તે પાણી ઉકાળ્યા સિવાય ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ નહિ.

કુવા, નદી, તળાવ અથવા ટાંકાંમાંથી પાણી પીવાને માટે વાપરીએ તોપણ તે સ્વચ્છ ને પીવાને લાયક છે એમ ભાગ્યે જ માની શકાય. રેતીના રજકણો અથવા હવાને લીધે ધૂળનાં રજકણો પણ તેની અંદર આવી જાય છે. શ્રીમંત અથવા સુધરેલા લોકો પાણી મસકદ્વારા મંગાવી પીવાના કામમાં વાપરે છે. આ પદ્ધતિ નુકશાનકારક છે. મસક ચામડાની બને છે. ભિસ્તીઓ જેઓ મસકમાં પાણી લાવી આપે છે, તેઓ સ્વચ્છતા શું, તે ભાગ્યેજ સમજતા હોય છે. ચામડું બરાબર કેળવાએલું હોતું નથી તો પાણીમાં ચામડાની ગંધ આવે છે, અને એ દુર્ગંધીવાળું પાણી ઘણી વખત અનેક રોગોનો ફેલાવો કરવાનું કારણ બને છે.

અસ્વચ્છ પાણીથી થતાં દરદો.

સંગ્રહણી ને મરડાનાં દરદો સડી ગએલા અને ગંધાતા વન-

સ્પતિવાળા પદાર્થો પાણીમાં હોવાને લીધે થાય છે. પીવાના પાણીમાં વિષ્ટાના પાણીનો વાસ બેસવાથી કોલેરા ને ઝેરી (એન્ટેરીક) તાવના ઉપદ્રવ થાય છે. ગામમાં તળાવ ને કુવાનાં પાણી આવી રીતે બગડે છે, ત્યારે ત્યાં એ રોગ ફેલાય છે. અને નદીના પાણીમાં તેવોજ બગાડ થાય છે, ત્યારે નદી કિનારે આવેલી વસ્તીઓમાં એકાએક કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. અલાહાબાદ ને બનારસ જેવાં જાત્રાનાં પવિત્ર સ્થળોમાં જાત્રાળુઓનો જ્યારે તિથિ ઉપર જમાવ થાય છે. તે વખતમાં પીવાના પાણીમાં બગાડ થાય છે; અને તેથી યાત્રાળુઓ એવા પ્રકારના રોગના ભોગ થઈ શોચનીય અવસ્થામાં આવી પડે છે. ખરાબ પાણી પીવાના પરિણામે કરમ, વાળા વિગેરે રોગો એકાએક નીકળી આવે છે. પથરી, રસોળી વગેરે દરદો થવાનું કારણ પણ ઘણે ભાગે બગડેલું પાણી જ છે. પાણીનો ઉપયોગ જોઈતા પ્રમાણમાં કરવામાં ન આવે તો ખસ, દાદર અને એવા બીજાં ચામડીનાં દરદો થાય છે. પાણી પીવામાં ઓછું આવે તો મોં સૂકાય છે, ગળે શોષ પડે છે, કબજીઆત થાય છે, માનસિક નબળાઇ માલુમ પડે છે અને શરીરના મજ્જુઓ અને મન શક્તિ ઘણાં ઢીલાં પડી જાય છે.

પાણીને શુદ્ધ કરવાની રીત.

પાણીને શુદ્ધ કરવાની ઘણી રીતો છે પણ સર્વેને અનુકૂળ પડી શકે એવી ને સૈાથી સરસ રીત એ છે કે પાણીને ઉકાળી, ઠંડુ કરીને પીવું. આ રીતથી પાણી ભારે હોયં તોપણ હલકું થઈ જાય છે. વનસ્પતિથી થતો બગાડ નીકળી જાય છે, ઝેરી જીવડાંનો નાશ થાય છે ને પાણી નિર્મળ પીવા લાયક બને છે.

ફીલ્ટર્સ.

પાણી ફીલ્ટરમાં રાખીને પીવું એ સહિસલામત છે, એમ મારૂં

માનવુ નથી. ફીલ્ટરમાં પાણી નાખીને તેમાંથી ગળતું પાણી ઉપયોગમાં લેવા સારૂ ફીલ્ટરની ચોખ્ખાઇ ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે. ફીલ્ટરનો ઉપયોગ કરનારા બહુધા ફીલ્ટરની ચોખ્ખાઈ ઉપર ભાગ્યે ધ્યાન આપતા હશે. ફીલ્ટરદ્વારા ચોખ્ખું પાણી પીવાની ઉમેદમાં રહીએ ને તેની સ્વચ્છતા ઉપર ધ્યાન આપી શકીએ નહિ તો તેવા ફીલ્ટરના પાણીના ઉપયોગથી કશો ફાયદો મેળવી શકીએ નહિ. બલ્કે ઉલટું નુકશાન જ થાય. અસ્વચ્છ ફીલ્ટર પાણીને શુદ્ધ બનાવવાના પ્રયાસમાં ઉલટું પાણીની અશુદ્ધિમાં વધારો કરે છે. ટુંકમાં ફીલ્ટરથી મળેલું પાણી ચોખ્ખું જ હોવું જોઇએ ને ફીલ્ટરને સાફસુફ ને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર જ નથી, એ વિચારજ ભૂલભરેલો છે. પાણીને ચોખ્ખું કરીને પીવાની સૌથી સરસ રીત એ છે કે તેને ઉકાળીને ઉપયોગમાં લેવું.



પ્રકરણ ૯ મું.

ખોરાક.

શરીરની ખીલવણીને પરિશ્રમથી પડતી ખોટ પૂરી પાડવાને ખોરાક લેવાની જરૂર છે. તેનું સત્ત્વ જુદા જુદા અવયવોમાં વહેંચાઇ જવું જોઇએ, ને તે ક્રિયા હોજરીદ્વારા થાય છે.

શરીરનો બાંધો સુદૃઢ કરવાને અને ઘસારાની ખોટ પૂરી પાડવા માટે ખોરાકની જરૂર છે. બાળકોને માટે દૂધ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ખોરાક છે. માણસો પણ દૂધમાં જે તત્ત્વો રહેલાં છે તેવાં તત્ત્વોવાળાં અનાજનો ઉપયોગ ખોરાકમાં કરે તો તે ખોરાક તેઓના શરીરને વધારે પુષ્ટિકારક નીવડે છે. રાતદિવસ ધંધામાં ઉદ્યોગી રહેવાથી શરીરને પરિશ્રમ પડે છે. પરિશ્રમ પડવાથી તેને ઘસારો પહોંચે છે. આ ઘસારાની ખોટ પૂરી પાડવાને અને શક્તિસંપત્તિનું પ્રમાણ વધારવાને સારા ખોરાકની જરૂર છે. શરીરનું બંધારણ પાંચ તત્ત્વોનું છે. જેવાં કે હાઇડ્રોજન, આક્સિજન, નાઇટ્રોજન, સૉલ્ટ (ક્ષાર) ને કાર્બન. ખોરાકના તેના ઉપયોગ પ્રમાણે નીચે મુજબ બે ભાગ પાડી શકાય છે.

૧. માંસબંધક ખોરાક–જેમકે–પ્રોટીન, પાણી અને ક્ષાર (સૉલ્ટ).

૨. અગ્નિઉત્પાદક ખોરાક–જેમકે–કારબો હાઇડ્રેઇટસ્ અને ચરબી.

પ્રોટીન:—

શારીરિક વજનનો પાંચમો ભાગ પ્રોટીન તત્ત્વથી ભરેલો છે. તે તત્ત્વ કાર્બન, હાઇડ્રોજન, ઓક્સિજન, નાઇટ્રોજન અને થોડા પ્રમાણમાં ફોસફરસનું બનેલું છે. તેની અંદર નાઇટ્રોજનનું પ્રમાણ વિશેષ

હોય છે માટે તેને ખોરાકનો નાઇટ્રોજનમય ભાગ કહે છે. દૈનિક વ્યવસાયને અંગે શ્રમ પડવાથી શરીરમાંથી નાઇટ્રોજન ઓછો થાય છે. અને તે ખોટ પ્રોટીન તત્ત્વ પૂરી પાડે છે. પ્રોટીન જીંદગીનું આવશ્યક તત્ત્વ છે. તેટલા સારૂ શરીરની અંદર તે તત્ત્વની પ્રથમ આવશ્યક્તા છે. તેના વિના જીંદગી ટકતી નથી. જે ખોરાક લેવામાં આવે છે, તે ખોરાકમાં પ્રોટીનનું તત્ત્વ ન હોય તો શરીર દિવસે દિવસે નબળું થતું જાય છે. શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખી કામ કરવા ને શક્તિ વધારવાને પ્રોટીન તત્ત્વોવાળા પદાર્થો જમણમાં લેવા જોઇએ. દૂધ, માખણ, ઘઉં, ચણા, વાલ, વટાણા, મસુર ને શાક ભાજી વગેરે ખાવાની ચીજોમાં ઓછા યા વત્તા પ્રમાણમાં પ્રોટીન રહે છે. વાલ, વટાણા, ઘઉં ને મસુર વિગેરેમાં પ્રોટીનનું તત્ત્વ રહેલું છે, તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં માંસાહારમાં રહેલું હોય છે. વળી વાલ, વટાણા, ઘઉં ને મસુર પચાવવાને માટે ઘણી અંગ કસરત લેવી જોઇએ છે. એકંદરે શાકભાજીના ખોરાક કરતાં માંસ, માછલી, ઈંડાં ને દૂધમાં પ્રોટીનના તત્ત્વો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.

શરીરનાં હાડકાંની વૃદ્ધિ માટે અને તેની મજબુતીના ટકાવ માટે ક્ષારવાલા પદાર્થો ખાવાની જરૂર છે. દૂધ, રોટલી ને ભાજી પાલો ખોરાકમાં લેવાથી તે તત્ત્વ શરીરને મળે છે. ખાવાની ચીજોમાં જો ક્ષારવાળો ભાગ વત્તાઓછા પ્રમાણમાં હોય છે તોપણ આપણે દરરોજ ખોરાકમાં ક્ષારનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, તેથી તેની ખોટ પૂરી પડે છે.

કારબોહાઇડ્રેઇટસ.

કારબોહાઇડ્રેઇટસ ને શરીરની અંદર રહેલી ચરબી પાચન શક્તિને પ્રજ્વલિત કરનારા તત્ત્વો છે કેમકે તે શક્તિને વધારે છે ને શરીર-

માં ગરમી રાખે છે. તેની અંદર કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને ઓક્ષીજનના તત્ત્વો હોય છે પણ નાઇટ્રોજનનાં તત્ત્વો હોતાં નથી. શાક ભાજી, ખાંડ ને ચરબીવાળા પદાર્થોમાં કારબોહાઇડ્રેટસનાં તત્ત્વો વધુ પ્રમાણુમાં મળી આવે છે. ખોરાકમાં આ તત્ત્વ વધુ લેવામાં આવે છે તો તે નુકશાનકર્ત્તા નથી ને તેનો સંગ્રહ ફેફસાંમાં ને માંસપેશીમાં કરવામાં આવે છે તે તત્ત્વને "ગ્લાઇકોજન" કહેવામાં આવે છે, ને વખત આવે ચામડી હેઠળ ભવિષ્યના ઉપયોગ માટે તે ચરબીરૂપે તૈયાર રહે છે.

રોટલી, બટાકા ને બીજા કંદોમાં મેંદ જેવું (સ્ટાર્ચ) સત્વ હોય છે. ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે સ્ટાર્ચથી શરીરને ફાયદો થતો નથી. તે બીજા પદાર્થો સાથે મિશ્ર કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કંદમૂળમાં રહેલી સ્ટાર્ચ જમતી વખતે મોંની લાળ જોડે મળી જાય છે. આ લાળ દાંત વગરના નાના બાળકોમાં હોતી નથી, માટે સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક તેમને ભારે નુકશાનકર્ત્તા છે.

શેરડી, દૂધ, ફળફળાદિને શાકભાજીના પદાર્થોમાં ખાંડ રહેલી છે. ખોરાક તરીકે ખાંડ ઘણી ઉપયોગી ને તંદુરસ્તી આપનારી છે, કારણ કે તે જઠરમાં જવાથી લોહીની સાથે જલદી મળી જાય છે, તેટલા જ સારૂ બાળકોને ખાંડવાળા પદાર્થો આપવાથી તેમની શકિતમાં વધારો થાય છે ને સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. કાર્બોહાઇડ્રેટસ જે તત્ત્વનું બનેલું છે તેજ તત્ત્વ, ચરબી અથવા હાઇડ્રોકાર્બન્સમાં પણ આવે છે. તે શરીરની અંદર ગરમી ને શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે અને સાંધાને મજબૂત બનાવે છે. ઉત્તમ પ્રકારની શાકભાજી તથા માંસાહારમાં આ તત્ત્વો વધુ મળી આવે છે. ખોરાક વધુ ઓછો લેવાનું પ્રમાણુ દેશના હવા પાણી ઉપર આધાર રાખે છે. દાખલા તરીકે એવું કહેવાય છે કે ઉત્તર ધ્રુવમાં વસનારા લોકો રીંછના કાચા માંસના

ટુકડા ખાય છે, ને પીવામાં વ્હેલ નામની માછલીનું તેલ વાપરે છે; જ્યારે હિંદવાસીઓ ઘણે ભાગે અનાજ અને ફળફળાદિ પર પોતાની આજીવિકા ચલાવે છે. નાનાં બાળકો ને છોકરાઓમાં તેમના શરીરના વજનનાં પ્રમાણમાં મનુષ્યો કરતાં શારીરિક શક્તિનો વધુ ઘસારો થાય છે, માટે તેમને **ચરબીવાળા** ખાદ્ય પદાર્થો આપવા જોઇએ.

મિશ્ર જમણની જરૂરીયાત.

બારીક શોધોના પરિણામે જાણવામાં આવ્યું છે કે એક જ અનાજ ખાવામાં લેવાથી જીંદગીનું બંધારણ ઝાઝો વખત ટકી શકતું નથી; પણ મિશ્ર ખોરાક લેવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. આ નિર્ણય પર આપણા પૂર્વજો ઘણા વર્ષો પૂર્વે આવ્યા હતા. હિંદવાસી કોઈ પણ કામ કરવાના બદલામાં ખોરાકની માગણી કરે છે ત્યારે ફક્ત તે એક શેર લોટની જ હોય છે. સત્ય પૂર:સર એક શેર લોટથી તે સારી તંદુરસ્તીમાં રહી શકે નહિ માટે જ પ્રાચીન કાળના આર્ય લોકોએ હમેશના ખાદ્ય પદાર્થોમાં દોઢ શેર લોટ, પાશેર દાળ, નવટાંક ઘી, થોડું મીઠું તથા કંઇ અથાણું કે રૂચી ઉત્પન્ન કરે એવી કોઈ ચીજ આપવાની રૂઢિ પ્રચલિત કરેલી છે. આની અંદર આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે તૈયાર થએલા ખોરાકમાં જે પોષણ આપવાનાં તત્વો હોવા જોઇએ ને બધાં રહેલાં છે, ને તે સાધારણ મજુરને સારી તંદુરસ્તીમાં રાખી શકે છે. પણ આવો ખોરાક કોઇ પણ માણસ બરાબર હમેશાં ખાઈ શકે નહી, આ કારણથી તેમાં સમય, સ્થિતિ વગેરેને અનુસરીને ફેરફાર કરવો જોઇએ. માનસિક શકિતનો ઉપયોગ કરનારાને માટે વધારે ' પ્રોટીન્સ ' વાળા પદાર્થોની અને શારીરિક શકિત કામે લગાડનારાને માટે વધારે કારબોહાઇડ્રેટસ

વાળો ખોરાક લેવાની જરૂર છે. પાચન શક્તિ વધારવાને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરેલા ઠંડી ઋતુમાં વધારે ચરબીવાળા પદાર્થો ખાવાની જરૂર છે.

ઉમર અને જાત.

બાળકોને તેમના સ્નાયુઓ ને રજ્જુઓને પડતો ઘસારો પૂરો પાડીને શરીરની ખીલવણી થવી જોઇએ તેટલા સારૂ તેમને પ્રોટીન્સ ને ચરબીનાં તત્વોવાળો ખોરાક આપવો જોઇએ. બાળકોને ખવરાવવામાં ઘણી સાવચેતી રાખવી પડે છે. બાળક વજનમાં જેમ ભારી તેમ તેમને વધુ ખોરાકની જરૂર રહે છે. મધ્યમાવસ્થાના પુરૂષો કરતા વૃદ્ધ પુરૂષોને ઓછો ખોરાક જોઇએ છીએ. તેમની પાચનશક્તિ ને આંતરિક અથવા શારીરિક ચાંચલ્ય દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતા જાય છે. પ્રોટીન્સ તત્વોવાળા ખોરાકની તેમને વધારે પ્રમાણમાં જરૂર જણાતી નથી. મુખ્યત્વે કરી કારબોહાઇડ્રેટ્સ્ અને ચરબીવાળા ખોરાકની તેમને વધારે પ્રમાણમાં જરૂર છે, જે તેઓના શરીરની ગરમીને ઓછી થવા દેતા નથી.

સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં ઓછા ખોરાકની જરૂર છે, કારણ કે તેઓએ કરવાનું કામ પુરૂષોના કરતા અલ્પ પરિશ્રમ વાળુ હોય છે. શરીરના વજન અને પહોળાઇના પ્રમાણમાં ખોરાક વધુ ઓછો લેવામાં આવે છે. અલ્પ વજનના પુરૂષો કરતાં વજનદાર પુરૂષોને વધુ ખોરાક જોઇએ. પાતળા ને ઊંચા બાંધાના પુરૂષો ઘણી વખત હૃષ્ટ પુષ્ટ અવયવોવાળા પુરૂષો કરતાં પણ વધુ ખોરાક લે છે. આ ઉપરાંત કેટલીક વ્યક્તિઓના શરીર બંધારણની ખાસ પ્રકૃતિઓ પણ ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ.

ખાવા પીવાની બાબતમાં ઘણા મનુષ્યો જડ જેવા હોય છે. શરીરના બંધારણનું અથવા હષ્ટ પુષ્ટતાનું પ્રમાણ તેમના આગળ કાંઇ જ નથી. તેઓ ખોરાક ઘણુાજ વધુ પ્રમાણુમાં લે છે, ને કોઇ પણ જાતનું શારીરિક અસુખ ભોગવ્યા શિવાય પચાવી પણ શકે છે.

ખોરાક.

શરીરના બંધારણ ને પુષ્ટિ માટે જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે સઘળાં તત્ત્વો એકજ જાતના ખોરાકમાંથી મળી શકતાં નથી, દાખલા તરીકે એક માણસને ૪$\frac{૧}{૨}$ ઔંસ પ્રોટીન્સ, ૨$\frac{૧}{૨}$ ઔંસ ચરબી ને એક પૌંડ કારબોહાઇડ્રેટસ્ જોઇએ છીએ. ૪$\frac{૧}{૨}$ પ્રોટીન્સ ત્રણ શેર આટામાંથી મળે છે, પણ તેમાંથી તેને ચરબીનું તત્ત્વ ઘણું ઓછું અને કારબો હાઇડ્રેટ્સનું તત્ત્વ વધુ મળે છે. આવા સંજોગો અને કારણોને લીધે આપણે આપણો ખોરાક એવી સાવચેતીથી લેવો જોઇએ કે ઉપર દર્શાવેલાં તત્ત્વો આપણને દરરોજના ખોરાકમાંથી મળી શકે ને શરીરની તંદુરસ્તી સાચવી શકાય. ચરબીનું તત્વ પુરૂં પાડવાને આપણે લોટની સઘળી ખાવાની વસ્તુમાં ઘીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. શાક ભાજીમાં ચરબીનું તત્વ ઘણું ઓછું હોય છે, તેટલા સારૂ તેને ઘી અથવા તેલમાં વઘારી ખાવાના ઉપયોગમાં લેઇએ છીએ. પ્રોટીન્સ શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવાને ઘણું ઉપયોગી છે પણ તે વધુ પ્રમાણમાં લેવાય તો ચરબી ઘટાડીને શરીરને દુબળું પાડી દે છે.

હિંદુસ્થાનમાં ખોરાકની સઘળી ચીજો જેવી કે શાક, ભાજી, ફળફળાદિ ને ધાન્ય વિગેરે મળી આવે છે. આપણા દેશમાં વસ્તી ઘણી ખરી જાતો ફક્ત આજ ખોરાકો ઉપર પોતાનો નિભાવ સહેલાઇથી

કરી શકે છે, આધુનિક સમયમાં દુનિયાના બીજા પ્રદેશોમાં માંસને શાકભાજીનો મિશ્ર ખોરાક ખાવામાં આવે છે. રસાયન પ્રયોગથી એવું પણ સાબિત થયું હોય એમ જણાય છે કે, મિશ્ર ખોરાક ખાવાથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે, કૌવત, આવે છે, પરિશ્રમ વેઠી શકાય છે, કામ કરવાનું બળ શરીરમાં વધુ રહે છે અને ટાઢ, તડકો કે વરસાદ અસંકુચિતપણે સહન કરી શકાય છે.

આપણો ખોરાક.

આધુનિક સમયમાં હિન્દુસ્થાનમાં–મુખ્યત્વે કરીને હિન્દવાસીઓને માટે–ખાનપાનના વિષયની જેવી રસભરી ચર્ચા થાય છે તેવી બીજા કોઈ વિષયની ભાગ્યેજ થતી હશે. અનેક પ્રજા વાળા જુદી જુદી જાતોમાં વહેંચાયેલા અને ભિન્ન ભિન્ન ધર્મને પાળનારા જન સમાજથી વસેલા દેશમાં આહારની બાબતમાં પણ વિવિધતા હોય તે કંઈ આશ્ચર્યકારક નથી. આર્યાવર્તને સકલ સૃષ્ટિ ઉપરના અન્ય દેશો કરતાં કુદરતની ઉત્તમોત્તમ બક્ષિસો મળેલી છે. તેમાં ઉચ્ચા પ્રકારની વનસ્પતિની જેવી પેદાશ થાય છે તેવી દુનિયાના બીજા કોઈ પણ ભાગમાં થતી નથી. આ સબબને લીધે પ્રાચીન સમયથી હિન્દુસ્થાન નિવાસી આર્યો પોતાનો નિર્વાહ નિરામિષ વનસ્પતિ ઉપર ચલાવતા. ફક્ત ભાજી પાલા ઉપર નિર્વાહ કરીને ઉત્તમ શારીરિક તંદુરસ્તી ભોગવતા ભારતવાસીઓ દૂધને માંસાહાર તરીકે ગણતા નથી. દરેક યુવકને ૩૫૦ ગ્રેન કારબન ને ૫૦૦ ગ્રેન ક્ષાર ખાવાની જરૂર છે. આવા તત્વો કેવી રીતે ને કેવા ખાનપાનથી મળી શકે તેનો બંદોબસ્ત દરેક જણ પોતાના દેશમાં વંશ પરંપરાથી ચાલતા આવેલા રીવાજને અનુસરીને કરે છે, તો તેને આ સઘળાં

તત્વો યથેચ્છ પ્રમાણમાં મળી આવે છે ને તેવડે ઉત્તમ પ્રકારની તંદુરસ્તી ભોગવી શકાય છે. મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસનું નિરીક્ષણ કરવાથી જણાય છે કે, માણસ માત્રને પોતાના ખોરાકનો આધાર આસપાસના પ્રદેશમાંથી મળી આવતી ચીજો ઉપર રાખવો પડે છે. માણસના શરીરનું બંધારણ ઇશ્વરે એવી ખૂબી ને અલૌકીક શક્તિથી ઘડેલું છે કે ગમે તે જાતના ખોરાકનો નિયમસર ઉપભોગ કરે તો તેને તે પુષ્ટિકારક માલમ પડે. ઉત્તર ધ્રુવના પ્રદેશમાં જ્યાં શાકભાજી ઉત્પન્ન થતી નથી ત્યાં લોકો કાચું માંસ ને ચરબી ઉપર નિર્વાહ ચલાવે છે, જ્યાં પુષ્કળ શાકભાજી ને ફળફળાદિ થાય છે ત્યાંના લોકો પોતાની આજીવિકા ઉત્તમ પ્રકારનાં ફળફળાદિ શાકભાજી, ને રસમય ધાન્ય ઉપર ચલાવે છે. ઉપર દર્શાવેલી બાબતથી વાંચક વૃંદને વિદિત થશે કે જુદા જુદા દેશના લોકો જુદો જુદો ખોરાક ખાઇને પોતાની જીંદગી ટકાવી શકે છે, અને જીંદગી ટકાવી રાખવાને માટેજ ખોરાકની જરૂર છે.

પ્રોટીન્સ.

શરીરને ત્રણ તત્વોની જરૂર છેઃ–(૧) પ્રોટીન્સ (૨) કારબો હાઇડ્રેટ્સ (૩) ચરબી. ભાજી પાલામાંથી કારબોહાઇડ્રેટ્સ જેવાં કે ચરબી ને ખાંડ મળી શકે છે. પશુની ચરબી કરતાં તેલ ને ઘીની ચરબી ઉત્તમ પ્રકારની છે. ફક્ત પ્રોટીન્સનું તત્વ શાકભાજીના ખોરાક માંથી મળતું નથી. ઇંગ્લાંડના ચીટનડન ને અમેરિકાના ગ્રેહામ લસ્કર જેવાં વિદ્વાન રસાયન શાસ્ત્રીઓની એવી માન્યતા છે કે શાકભાજીના ખોરાકમાંથી મળતું પ્રોટીન્સ તત્વ ઘણુંજ ગૈાણ છે ને પુષ્ટિમાં ઉતરતું હોય છે. એક જર્મન અભ્યાસી જણાવે છે કે શાકભાજીના ખોરા-

કમાંથી દાળ, વાલ અને વટાણાનો યથેચ્છ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે પ્રોટીન્સ તત્વ જોઇતા પ્રમાણમાં પૂરૂં પાડે છે.

ભાજીપાલો ને પ્રોટીન્સ.

વનસ્પતિ ને ફળફળાદિ ખાનારાઓને પ્રોટીન્સનું તત્વ તેમના ખોરાકમાંથી મળી આવે છે. પણ આ તત્વ બરાબર પ્રમાણમાં મેળવવા વધારે ખોરાક લેવો પડે છે. જઠરમાં ખોરાકનો જથ્થો વધારે થાય છે ત્યારે નાઇટ્રોજન વાયુ જોઇતા પ્રમાણમાં ફરી શકતો નથી. આ કારણને લીધે પ્રોટીન્સ તત્વવાળો ખોરાક કાંતો અપચાથી ઝાડા વાટે અથવા વાયુ રસ્તે બહાર નીકળે છે; પણ કારબોહાઇડ્રેટ્સમય ખોરાકમાં ઘટાડો કરીને તેને બદલે માંસ, માછલી, ને દુધનો ખોરાક લેવામાં આવે તો પ્રોટીન્સ તત્વ શરીરના અંદર રહે છે, ને તંદુરસ્તીમાં વધારો કરે છે.

પ્રોટીન્સ તત્વની ઉપયોગિતા.

માણસ પ્રોટીન્સ તત્વવાળા ખોરાકનો જેટલો વધુ ઉપયોગ કરે તેટલા પ્રમાણમાં તેની શક્તિમાં વધારો થઈ શરીરનો બાંધો ખીલે છે, જે દેશના લોકોને પેટ પુરતો ખોરાક મેળવવાનાં ફાંફાં છે તેઓ પાસેથી કાંઈ પણ જાતની પ્રગતિની આશા રાખવી એ મૃગજળ સમાન છે. તેમજ જેઓ જાતિ પરિશ્રમથી પેટ પૂરતો ખોરાક મેળવવાને અશક્ત છે તેઓ દેશને આબાદાની અને ઉન્નતિના શિખર ઉપર ચઢાવશે એ આશા આકાશ કુસુમવત્ છે; કારણ કે ખોરાક ઉપરજ જીંદગીની તથા કાર્ય કરવાની શક્તિનો આધાર છે. જે શરીર શક્તિ વિહીન અથવા દુર્બળ છે તે શરીરમાં રોગ સહેલાઇથી પગ સંચાર કરે છે. બાલ્યાવસ્થામાંથી શરીરની અંદર અને બહાર

પડતા ઘસારાને જોઇતી શક્તિ પૂરી પાડીને બાંધાની ખીલવણી કરવાની જરૂર છે તે અવસ્થામાં પ્રોટીન્સ તત્વ ઘણા પ્રમાણમાં જોઇએ છીએ. જો તે તત્વવાળો ખોરાક શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં મળતો નથી તો તે શરીરના બાંધા ઉપર માઠી અસર કરે છે. કારબોહાઇડ્રેટસના તત્વવાળો ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી સ્નાયુઓમાં ખટાશનો ભાગ પ્રબળ થાય છે ને તે ઓડકાર રૂપે બહાર નીકળે છે. પરિણામે પ્રોટીન્સ તત્વનું પ્રમાણ ઓછું થઇ સાથે સાથે શક્તિ સંપત્તિને નુકશાનકારક નિવડે છે અને લાંબા વખત સુધી કાર્ય કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે. કેળવાયેલા ભારત સંતાનો ! એ કારબોહાઇડ્રેટસવાળો ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં હોવો જોઇએ નહિ. તે તત્વવાળા ખોરાકનો અતિશય ઉપયોગ પ્રોટીન્સ તત્વ કે જે જીંદગી ટકાવી રાખવાને ઘણું ઉપયોગી છે તેનો ઘટાડો કરે છે અને શિક્ષિત વર્ગમાં જાણીતું ને ઘણે ભાગે સર્વત્ર નજરે પડતું અજીર્ણનું દર્દ પણ તેથીજ ઉદ્દભવે છે. આ કારણથી કારબોહાઇડ્રેટસવાળા પદાર્થો જેવાં કે ચોખા, વગેરે ખોરાકનું પ્રમાણ મર્યાદામાં રહીને ઘટાડવું જોઇએ. આ ઉપરથી એવું અનુમાન કરવું જોઇએ નહિ કે, માંસ અથવા માછલીનો ખોરાક ખાવાની વિરૂદ્ધ લાગણીવાળાઓએ પણ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. એવા ઘણા દાખલાઓ છે કે જેમાં ફક્ત ઘઉં, દાળ, ચોખા, દૂધ, દહીં, ઘી, વિગેરે ઉપર રહી ઘણા માણસો પૂર્ણ તંદુરસ્તી તથા અસાધારણ સ્નાયુ બળ પ્રાપ્ત કરી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. પરંતુ યોગ્ય અને નિયમિત કસરતની તેમને ખાસ જરૂર છે. આ પ્રમાણે શુદ્ધ વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહેનારા માણસો પોતાની તંદુરસ્તી અને સ્નાયુ શક્તિને બરાબર ટકાવી શકે છે; છતાં કેટલાકોની એવી માન્યતા છે કે જેઓ આવા આહાર ઉપર રહે છે

તેઓમાં સ્ફૂર્તિ કે ઉત્સાહ હોતાં નથી. સ્ફુર્તિ અને શક્તિ એ બે વચ્ચેનો ભેદ ડૉ. હૉટન નીચે પ્રમાણે સમજાવે છે:—

એક ધવાયલા હરણ ને ચિત્તાની સાઠમારી વિશાળ ને ખુલ્લા મેદાનમાં થાય તો લાંબા વખતને અંતે હરણ ચિત્તાનો પરાભવ કરશે, કારણકે વનસ્પતિના ખોરાકમાં એવો ગુણ રહેલો છે કે, ઝાઝા વખતના વિગ્રહથી શરીરમાં બળ ને ઝનુન વધે છે. જ્યારે માંસ દારૂના ખોરાકમાં બળ ને ઝનુનનું જોર એકજ વખતે અને થોડીવારમાં એકત્ર થઈ જાય છે ને પછી સ્નાયુઓ પોતાની મેળે ઢીલા પડી જાય છે. ચિત્તો આવા ઝનુની અને આવેશભર્યા એકજ સપાટાથી હરણુને ક્ષણમાં પોતાના પંજામાં સપડાવી દે છે.

ખોરાકની જરૂર.

ઉપર નિર્દિષ્ટ કરેલી બીના ફક્ત હરણ ને ચિત્તાની જીંદગીમાં જોવામાં આવે છે તેમ નથી. તેજ પ્રકૃતિ માણસોમાં પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. માંસાહારી પોતાનો ખોરાક ખાધા પછી કામમાં જલદી વળગે છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક લેવાવાળાઓ જમ્યા પછી આરામ ઇચ્છે છે. તેઓના શરીરમાં થોડો વખત સુસ્તી ભરાઇ જાય છે અને જમ્યા પછી તરતજ કામ કરવામાં તેટલી ચપળતા દર્શાવી શકતા નથી.

શાકભાજીના ખોરાકમાં પ્રવાહી પદાર્થ વધારે હોય છે. આથી તે લોહી જોડે જલદી મળી જાય છે, ને તેને પાતળું બનાવે છે. અંગ મહેનત કરીને જીવન ગાળે છે તેઓના શરીરમાંથી પાણીનો વધારો પરસેવાથી બહાર નીકળી જાય છે એટલે તેઓને કશું નુકશાન થતું નથી. પરંતુ બેસીને કામ કરવાવાળા અને માનસિક શક્તિથી પોતાનો ધંધો ચલાવનારાઓને આની નુકશાનકારક અસર જણાયા વગર રહેતી નથી.

સાર.

વનસ્પતિના આહારની બાબતમાં જે કાંઈ લખવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી નીચેનેા ટુંક સાર એ છે કેઃ—

૧ કારબેાહાઈડ્રેટસનું તત્વ ભાજીપાલાના ખેારાકમાં વધારે રહે છે ને કેટલાક અપવાદ વિના ચરબી ને નાઈટ્રોજનના તત્વ ઘણાં થેાડાં હેાય છે.

૨ ચરબીને પ્રવાહીના પરમાણુએા શાકભાજીના ખેારાકમાં વધારે હેાય છે તેથી તે પચાવવાને ઘણી કસરતની જરૂર પડે છે.

૩ આ કારણથી ને સ્નાયુમાં ખટાશ જલદી ઉત્પન્ન કરવાના સબબે માંસાહાર કરતાં તે જલદી પચાવી શકાતેા નથી. શાકભાજીનેા ખેારાક જમ્યા પછી શરીરમાં સુસ્તી લાવે છે. વિદ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રી ગેલન જણાવે છે કે "તે પચાવવામાં વધારે સખ્ત છે ને તેથી રાત્રે નિંદ્રામાં ખરાબ સ્વપ્નાં આવે છે."

૪ વનસ્પતિના આહાર ઉપર જીવન ગાળનારાએાએ (કાંતેા બહુજ એાછું) પ્રેાટીન્સ હેાય તેવેા ખેારાક લેવેા જોઇએ અથવા તેા તે વધારે પ્રમાણમાં લેવેા જોઇએ.

૫ દૂધ વિનાના શાકભાજીના ખેારાકમાં પ્રેાટીન્સનું તત્વ એાછા પ્રમાણમાં રહે છે.

૬ શાકભાજીના ખેારાકની સાથે માંસ, માંછલી કે દૂધ ભેળવીને ખાવામાં આવે તેા તે તંદુરસ્તી સુધારે છે.

૭ માનસિક શક્તિથી કામ કરનારાએાએ પ્રેાટીન્સ તત્વ મેળવવા સારૂ ઈંડાં, માછલી કે માંસથી મિશ્ર ભાજીપાલાનેા ખેારાક લેવેા જોઇએ. મહેનત મજુરી કરીને જીવન ગાળનારાએા ફક્ત શાકભાજીને ધાન્ય ઉપર આજીવિકા કરે તેા તે ખેારાક તેમને માટે ફાયદાકારક છે.

રસોઈ.

રસોઈ કરવાની આવડત એ એક કળા ને વિદ્યા છે. સારી રસોઈ બનાવવામાં ચતુરાઈ ને જ્ઞાનની જરૂર છે. માણસની પ્રકૃતિ ફક્ત ખરાબ હવા ને ખરાબ ખોરાકથી વધુ બગડે છે. ભુખ્યા માણસોનો ક્રોધ કે ઉતરી ગયેલો મિજાજ સ્વાદિષ્ટ સારા પુરતા ખોરાકથી શાંત થઈ ઠેકાણે આવી જાય છે. રાંધવાથી ખોરાકના સ્વાદમાં વધારો થાય છે એટલુંજ નહી પણ તે જલદીથી ચવાઈ સહેલાઈથી પચી શકે છે. વાલ, વટાણા, વિગેરે ભારે ખોરાક પચવામાં સખ્ત હોય છે. તેને રસોઈની ક્રિયાથી પચી શકે તેવો નરમ બનાવાય છે. તાજી શાકભાજીમાં રહેલાં ઝીણાં જંતુઓનો રસોઈની ક્રિયાથી નાશ થાય છે. ભાતભાતના જમણો જુદી જુદી રીતે બનાવવાથી ભૂખને ઉત્તેજીત કરે છે. સખ્ત મહેનતથી ને ખુલ્લી હવામાં જીવન ગાળવાથી ભૂખ કકડીને લાગે છે ને ત્રણ દહાડાનો સુકકો રોટલો હોય તોપણ તે તરફ અરૂચિ થતી નથી. પરંતુ શહેરી જીંદગીની ધમાલ ચિંતા અને ફિકરમાં તો ખોરાકને સુધારીને ખાવાપીવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ ને મશાલા વિગેરેથી રૂચીને ઉત્તેજિત કરવી જોઇએ. સ્વાદિષ્ટ જમણ બનાવીને જમવું એટલે સ્વાદની ખાતરજ જમવું એમ નથી. સ્વાદિષ્ટ જમણ દૃષ્ટિએ પડતાં મુખની અંદર પાણી છૂટે છે ને તે જમવામાં આવે છે તો ઘણી સહેલાઈથી પચી શકે છે.

જમવાનો વખત.

જમવામાં નિયમિતપણું રાખવું ઘણું અગત્યનું છે. અનિયમિતપણે ખોરાક લેવાથી લાગેલી ભૂખ મટી જાય છે ને અરૂચિ પેદા થાય છે. નિયમિતપણે જમવાથી પેટમાં ભૂખ બરાબર વખતસર

લાગે છે ને તે વખત પ્રમાણે ખોરાક કદાચ લેવામાં ન આવે તો શરદી અને કવચિત્ કવચિત્ માથાનો દુખાવો પણ થઈ આવે છે. જમ્યા પછી તરતજ સૂઈ જવાની ટેવ રાખવી સારી નથી. સુવાના અને જમવાના વખતમાં થોડો અંતર પડવો જોઇએ. જમ્યા પછી જેમ મોડું સુવાય તેમ વધારે સારૂં પણ ઓછામાં ઓછા જમ્યા પછી બે કલાકે સુવાનું રાખવું.

હમેશના ખોરાકમાં કદી કદી ફેરફાર કરવાથી તબીયત ઘણી સ્ફૂર્તિમાં રહે છે. અપચો થતો નથી અને ભૂખ સારી લાગે છે.

સોબત.

મનપસંદ મિત્રમંડળ આદિ સાથે જમવાથી મન ઘણું પ્રફૂલ્લિત રહે છે, ભૂખ ઉત્તેજીત થાય છે, ખોરાક વધુ ખવાય છે ને તે સહેલાઇથી પચી જાય છે.

ખોરાક અને વ્યાધિ.

ઇશ્વિરે પ્રાણી માત્રને બે ચીજની ઉત્તમ બક્ષિસ આપેલી છે. સારી પાચન શક્તિ અને નિંદ્રા. જ્યાં સુધી માણસને તે અમૂલ્ય બક્ષિસોનો લાભ સાધારણ રીતે મળે જાય છે ત્યાં સુધી તેના શરીરમાં કોઇ પ્રકારનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થતો નથી. પરંતુ હાલના જમાનામાં ખાસ કરીને સુશિક્ષિત વર્ગમાં એવી કુટેવ દાખલ થઈ છે કે તેઓને ભૂખ લાગેલી હોય તોપણ વાંચવાની તીવ્ર ઇચ્છાને અનુસરીને નિયમિતપણે જમતા નથી, ને ખોરાક લેતાં વધુ લે છે અને કસરતથી તેને પચાવવાની મહેનત લેતા નથી. વધારે ખાવાની આદતથી અને જોઈતી કસરતના અભાવથી શરીરની અંદર અપચો, ફેફસાં ને આંત-

રડામાં અવ્યવસ્થા ને લોહીમાં વિકાર થવા સંભવ છે. ખરી રીતે જણાવવાની જરૂર છે કે આવા માણસો પોતાની તંદુરસ્તીના ભોગે એટલું મૃત્યુની ઉપાસના કરે છે.

ખોરાકનું પ્રમાણ,

ઓછો ખોરાક લેવાથી શરીરનું વજન ઘટતું જાય છે, વાયુ વધે છે ને લોહી ઓછું થતું જાય છે. ચરબીના ઘટાડાને લીધે જઠરાગ્નિ સારૂ કામ કરી શકતો નથી. નાઇટ્રોજનવાળા તત્વો શરીરમાંથી ઓછા થવાથી ક્ષય, તાવ ને માનસિક વ્યાધી જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. તાજાં ફળફળાદિ ને શાકભાજી થોડા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો ચામડીનાં દર્દોને જન્મ આપે છે. ગરમ ને ભેજવાળા પ્રદેશમાં શાકભાજી ને ફળફળાદિ તાજાં નથી હોતાં તો તેમાં ઝીણાં જંતુઓ પડે છે, બે દિવસમાં ગંધાઈ ઉઠે છે ને આખરે જલદી બગડી જાય છે. આવાં શાક અને ફળોનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે નકામો છે. માખીઓ અને બીજા જીવજંતુઓ ખોરાકની ચીજો ઉપર વારંવાર આવીને બેસે તો તે જમણને ઝેરી બનાવે છે. એવા જીવજંતુઓ એક ક્ષણમાં ખરાબ અને દુર્ગંધવાળી જગ્યામાં જઇને બેસે છે ને બીજી ક્ષણે આપણા જમણની થાળીમાં અથવા તૈયાર બનાવેલી રસોઇની ચીજો ઉપર આવીને બેસે છે. તેઓના આવા ઉપદ્રવને લીધે માણસ માત્રને ઘણું સહેવું પડે છે. બાળકોના પીવાના દૂધમાં આ જંતુઓ તેમના ઝેરના બિન્દુઓ મૂકી જાય છે તો તેઓને ઝાડા, ઉલટી, અને ઝેરી તાવ વિગેરે દર્દો લાગુ પડે છે.

માણસ જાતના દરેક રોગનું મૂળ અજીર્ણ છે. હદથી વધુ ખાવાની ટેવને લીધે પણ બીજાં દર્દો થાય છે. ટુંકમાં ઘણાખરા દર્દો નીચે જણાવેલા કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૧ દાંતનાં પેઢાં અથવા અવાળુ ચોખ્ખાં નહીં રાખવાથી અને દાંત સ્વચ્છ નહી રાખવાથી.

૨ અપરિપક્વ ખોરાકનું સેવન કરવાથી.

૩ ઉતાવળે અને અનિયમિતપણે જમવાથી.

૪ ખરાબ અને ઉતરી ગયેલા ફળફળાદિ ખાવાથી.

૫ શરીરની તંદુરસ્તીને અનુકૂળ ન હોય તેવો ખોરાક ખાવાથી.

અપચાનાં અને વધુ ખોરાક ખાવાથી થતાં દર્દો જંગલના માણસોને થતાં નથી. આશ્ચર્યની બીના એ છે કે આ દરદો શહેરમાં રહેતા માણસો ને જનાવરોમાં ઘણા ભાગે જોવામાં આવે છે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

પેય.

પાણી, દૂધ વિગેરે પેય પદાર્થો ખોરાકની સાથે લેવાથી ખોરાક પચાવવામાં ઘણાં ઉપયોગી છે. તે ક્ષુધાને પ્રદિપ્ત કરે છે ને સ્નાયુઓને બળવાન બનાવે છે.

પેય પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે કરીને પાણીનો વિશેષ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શરીરનો પોણો ભાગ પાણીથી ભરેલો છે તેથીજ શારીરિક સુખાકારીનો વધુ આધાર સ્વચ્છ પાણી ઉપર રહેલો છે. નિર્મળ પાણી પીવામાં ન આવે તો અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ થાય છે. કેટલાક જમતી વખતે પાણી નહી પીવામાં લાભ માને છે. બીજા જમણ પહેલાં એક કલાક આગળ અથવા પાછળ જળપાન કરવામાં તંદુરસ્તીની સલામતી સમજે છે. વ્યાજબી રીતે જમણની સાથે પાણી જોઇતા પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો ખોરાકનો માવો પાણીની સાથે ભેળાઇને નરમ થાય છે ને તેથી જઠરમાં પચવાને વિલંબ લાગતો નથી. જમતી વખતે પાણી બીલકુલ નહી પીવાથી બંધકોષ થવાનો સંભવ રહે છે.

પાણીની અંદર કારબોનીક એસીડ ગ્યાસ વધુ પ્રમાણમાં મેળવીને શીશીઓની અંદર મિશ્ર પાણી રાખવામાં આવે છે. તે સ્વાદમાં મધુર હોય છે. કારબોનીક એસીડ ગ્યાસ પેટની અંદર થતી પાચનક્રિયાની સાથે ભેળાઇને જઠરને સતેજ કરે છે અને એક જાતનો વાયુ પેદા કરે છે. આ વાયુ શરીરને લગતાં અસ્વસ્થતાના ચિન્હો દૂર કરે છે. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે મિશ્ર

પાણી હમેશાં સ્વચ્છ હોય છે. ઘણાં સંમિશ્ર પાણી એવાં ખરાબ પાણીમાંથી બનાવવામાં આવે છે કે તે પીધા પછી તરતજ શરીરને અસુખ લાગે છે. મિશ્ર પાણી વધારે પીવાથી પાચનશક્તિ મંદ થઇ જાય છે.

ઝરાનાં પાણી.

ઝરાનું પાણી જે જમીનમાંથી લેવામાં આવે છે તે પાણીમાં તે જમીનનાં તત્વો ભળેલાં હોય છે. તેની સાથે કારબોનીક એસીડ ગ્યાસ મિશ્ર કરીને શીશીઓમાં ભરી વેચવામાં આવે છે. આ પાણી પીવાથી પાચન શક્તિ તેજ થાય છે ને ઝાડાની કબજીયાત દૂર થાય છે. તદુપરાંત પીવાના પાણીના બે ભાગ નીચે પ્રમાણે પાડી શકાય.

૧ ગરમ કરેલાં મિશ્ર પાણી જેવાં કે ચાહ, કોફી, કોકો, અથવા ઠંડાં પાણી જેવાં કે નાળીએરનાં પાણી, તાડનાં પાણી, શરબતો વિગેરે.

૨ દારૂ.

૧ ગરમ અથવા ઠંડાં મિશ્ર પાણી.

દુનિયાના ઘણા ખરા ભાગોમાં ઉકાળેલા પાણીમાં ચાહ, કોફી કોકો નાંખીને મિશ્ર પાણી બનાવીને પીવામાં આવે છે. આ ગરમ પાણી જોઇતા પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો તે શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ વધારે છે. ડૉ. પાર્કસ્ જેવા વિદ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રી તેને માટે નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

ચાહ ગરમ પાણી સાથે પીવાથી શરીરની અંદર ગરમાવો પસરાવે છે તેથી જ્ઞાન તંતુઓ વધુ સતેજ થાય છે ને સુસ્તી દૂર થઇ જાય છે. તેનાથી ત્વચાની ગરમી વધે છે ને આતરડાંઓ નરમ રહે છે. ચાહ પીવાથી શરીરમાં તેની અસર સારી થાય છે. ગરમીને

શરદીના દિવસોમાં, ગરમ પ્રદેશમાં શ્રમિત થયા પછી ગરમાગરમ ચાહ પીવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો કરે છે. તે પીવામાં હલકો ને ઘણી સહેલાઇથી બનાવી શકાય છે. પેય તરીકે તેની ઉત્તમતા **સર્વોપરી** છે. તે સાદાં ને અસ્વચ્છ પાણી પીવાથી થતા રોગો અટકાવે છે.

સર વિલીયમ રોબટર્સ એથી પણ આગળ વધીને ચાહના પીણા વિષે વધુ એવો અભિપ્રાય દર્શાવે છે કે, ચાહ, કોફી ને કોકોના છેલ્લા બે સદીના ઉપયોગથી પાશ્ચાત્ય પ્રજાના ગૃહ સંસારમાં ને ખોરાકના રીત રીવાજોમાં ઘણો સારો સુધારો થયો છે. પેય પદાર્થોનાં આધુનિક સમયમાં એટલો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કે તેવા સારા નરસા પરિણામો ઉપર આપણે સહેલાઇથી વિચાર કરી શકીએ. ચાહ વિગેરેની અસર યુરોપીય પ્રજાને નુકશાનકારક નથી એ તેઓની ચાલુ પ્રગતિ અને દુનિયાની અન્ય પ્રજામાં વધતી જતી ઉન્નતિથી સાબીત થયું છે. તેમના ખાનપાનને લીધે તેઓમાં કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે. ચાહ, કોફી ને કોકોનો ઉપયોગ ગરમ પાણી તરીકે પીવાથી તેમનામાં કામ કરવાની શક્તિ વધી છે અને મગજશક્તિ ખીલી છે એમ કહેવું એ અતિશયોક્તિ નથી.

યુરોપીય પ્રજામાં છેલ્લી ત્રણ સદીથી મગજના કામની ખીલવણી થયેલી માલમ પડે છે તે તેમના પીણામાં ચાહ, કોફી ને કોકોના વધારાને આભારી છે. જેમ જેમ આ બાબતમાં હું વધુ વિચાર કરૂં છું તેમ તેમ મને આ પીણા માટે ઘણો સારો અનુભવ થતો જણાય છે. વાસ્તવિક રીતે આ પીણું માફકસર લેવામાં આવે તો તે શારીરિક તંદુરસ્તીમાં એક જાદુઇ અસર કરે છે. યુરોપીય પ્રજામાં વિચાર કરવાની શક્તિને યોગ્ય નિર્ણય ઉપર આવવાની ચપળતા મારી સમજ

પ્રમાણે આ નિર્દોષ પીણાને આભારી છે. આ વિચારો કદાચ અતિશયોક્તિવાળા જણાશે, પણ યુરોપીય પ્રજામાં જ્યારે મદ્યપાનનો પ્રચાર હતો ત્યારે તે તરફના સાહિત્યમાં, રસાયન શાસ્ત્રમાં ને બીજી શોધખોળમાં આટલી પ્રગતિ માલુમ પડતી નહોતી. ચાહ, કોફી, કોકો વિગેરે પેય પદાર્થો યુરોપીયન જનસમાજમાં ચાલુ થયા છે ત્યારથી ઉપરના ક્ષેત્રમાં ઘણો સુધારોવધારો થયો છે. આ બે સદીના ટુંક સમયમાં જ્ઞાનમાં, સાહિત્યમાં, રસાયનશાસ્ત્રમાં, અને બીજી અનેક શોધખોળમાં જે વધારો થયો છે તે તેમના ખાનપાનના સુધારાને લીધે છે ને તે બાબત ઉપર મને બીલકુલ શક જ નથી. આ સુધારો કદાચ બીજા ઘણા સંજોગોને આભારી હશે પણ તે સુધારાની સાથે જ્યારે આ પીણાનો રીવાજ ચાલુ થયેલો લાગે છે, ત્યારે તેજ બીના મારા વિચારને વધારે દૃઢ બનાવે છે.

ઉપર નિર્દિષ્ટ કરેલા સર રોબર્ટસના વિચારો અને અનુમાનો સત્ય હોય તો તેવાજ સુધારાઓ ટીબેટ તથા માંગોલીઆના રહેવાસીઓ અને તેવીજ બીજી જાતો કે જેઓ ચાહનો ઉપયોગ યુરોપીયન પ્રજાથી ઘણા વર્ષો પૂર્વે કરતા આવ્યા છે તેમાં થવો જોઇએ. વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. તેઓ હજુ સુધી તેમનાં સાહિત્યમાં, શોધખોળમાં ને રસાયનશાસ્ત્રનાં જ્ઞાનમાં જોઇએ તેવો સુધારો કરી શક્યા નથી. આ નિર્દોષ પેય પદાર્થોના ઉપયોગથી યુરોપીયન પ્રજા જ્યારે અજ્ઞાત હતી ત્યારે પેય પદાર્થોમાં તેઓ દ્રાક્ષાસવ અને દારૂનો ઉપયોગ વધુ કરતી, તેથી એમ પણ હોઇ શકે કે ચાહ પીવાની ટેવે યુરોપીયન પ્રજાને "આલ્કોહોલ"નો અતિશય ઉપયોગ કરતી અટકાવી હશે અને તેથીજ છેલ્લા ત્રણ સૈકાની અંદર મગજનાં કાર્ય ચોક્સ રીતે કરવાની તેમની શક્તિમાં વધારો થયો છે. એ તો સૈા કોઇને

વિદિત છે કે યુરોપીય પ્રજાની અંદર ચાહ પીવાનો રીવાજ પ્રચલિત થયો તે પહેલાં બીર અને એવાં બીજાં મદ્યપાનનો છૂટથી ઉપયોગ થતો હતો. યુરોપીયન પ્રજાએ કરેલી ઉન્નતિ અને બીજી સર્વ પ્રજાની અંદર પ્રાપ્ત કરેલું ઉચ્ચ સ્થાન એ વિષે પણ કોઇનો મત ભેદ છેજ નહીં. પરંતુ એ ઉન્નતિ અને ઉચ્ચ સ્થાન ચાહ અને કોફીના ઉપયોગ કરતાં-વધારે તો તેઓના ચાલુ નિયમિતપણાથી અને બીજાં સામાજિક તથા રાજ્યનૈતિક કારણોથી થયાં છે એમ હું માનું છું.

મી. નાનસેન નામનો સુપ્રસિદ્ધ મુસાફર જણાવે છે કે શરીરની જાગર્તિ ટકાવી રાખવાને સારૂ શુદ્ધ પાણી શીવાય અન્ય કોઈ પેય પદાર્થોની જરૂર નથી. તે જણાવે છે કે ચાહ, કોફી, કોકો, અને બીજા માદક પદાર્થોને મળતાં નારકોટીક (કેફી તત્ત્વવાળા) તત્વો લેવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી. દરેક જણે જેમ બને તેમ કુદરતી હાલતમાં મળતા પાણીનો ઉપયોગ પેય પદાર્થ તરીકે કરવો જોઇએ. ઠંડા દેશમાં પણ માદક પદાર્થ પેય તરીકે વાપરવાની મારી ભલામણ નથી. શરીરની અંદર જાગર્તિ લાવવા સારૂ માદક પદાર્થો, મિશ્ર પાણી અથવા ચાહ કોફી ને કોકો પીવાની ખાસ જરૂર છે, એ વિચાર ઘણો ભૂલ ભરેલો છે અને તે કુદરતના સરળ ને સાદા નિયમોનું અજ્ઞાન બતાવી આપે છે.

સાધારણ રીતે ઉકળેલા નરમ ચાહનો પ્યાલો તરતજ લેવામાં આવે છે તો તે મનને પ્રફુલ્લિત કરે છે ને માદકની અસર કરતો નથી. પણ કડક ચાહનો પ્યાલો જરા વધુ વાર રાખીને ઠંડો બનાવી પીવામાં આવે તો તે ક્ષુધાને હરકતકર્તા છે. કડક ચાહ ભૂખ્યા પેટે પીવાથી ખાટા ઓડકાર આવે છે. ઇંગ્લાંડના કારખાનાઓમાં કામ કરતા મજુરોની બાબતમાં નાસ્તાની સાથે કે બીજા કોઇ વખતે

ચાહ પીવાની ટેવ–શરીરને નુકસાનકારક ગણાય છે. અજીર્ણ, પાંડુ રોગ વિગેરે વિવિધ પ્રકારના રોગો તે પેદા કરે છે. એક આરોગ્ય ખાતાનો અધિકારી કહે છે કે આ બાબતમાં દોષને પાત્ર (વ્હીસકી) દારૂની બોટલ છે કે ચાહનો પ્યાલો છે તે સમજી શકાતું નથી.

કોફી–બુંદ દાણા.

આ પેયની અસર ચાહના જેવી છે. કોફીથી શરીરની અંદર જાગર્તિ આવે છે. તે પીવાથી શરીરનો થાક ઉતરેલો લાગે છે. પણ તે વધુ પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો ચિત્ત ભ્રમ, પિત્ત કે વાયુના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે. ઓનરેબલ આર. રસેલ પોતાના " શક્તિ અને ખોરાક " ના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં દરેક જણ ૧.૩૩ શેર ચાહ ૭.૮ શેર કોફી દર વર્ષે પીએ છે. દરરોજ બે ત્રણ કડક કોફીના પ્યાલા દરેક ખાણા-ની સાથે પીવાથી કદાચ સ્નાયુઓ ખીલે છે પરંતુ તેની સાથે મગજ-ની નબળાઇ, ચિન્તા, માંદગીનો ભય, છાતીની થડક, હૃદયનો દાહ, અજીર્ણ, કબજીયાત અને ચિત્તભ્રમ જેવા રોગ લાગુ પડે છે. ટુંકમાં અતિશય કોફી પીનાર પોતાની ઘોર પોતાને હાથેજ ખોદે છે.

કોકો.

કોકો અને ચોકોલેટ મિશ્ર કરીને પીવામાં આવે છે તો ચાહને કોફીની માફક શરીરને વધુ આનંદી બનાવે છે. તેની અંદર દૂધના કેટલાંક તત્વો મુખ્યત્વે કરીને વધુ ચરબી રહેલી છે તેથી શરીરની અંદર ગરમી જલદી પ્રસરાવે છે. અર્ધા શેર દૂધની સાથે નવટાંક ચોકૅાલેટ નાંખીને પીવામાં આવે તો શરીરની અંદર ૪૦૦ ગરમીના અણુઓ પેદા કરે છે. દરેક માણસને હમેશાં ૨૪૦૦ જેટલાં ગરમીના તત્વોની જરૂર પડે છે.

શરબત.

આપણા દેશમાં ગરમીના દિવસોમાં શરબત પીવાનો રીવાજ છે. શરબત અથવા ફળ ફળાદિના રસ અને ખાંડથી મિશ્રિત મીઠાં પાણી પીવામાં લહેજતદાર ગણાય છે ને અસરમાં તે શરીરને ઠંડું રાખે છે. થોડા પ્રમાણમાં શરબત પીવામાં આવે તો તે તંદુરસ્તીવર્ધક છે પરંતુ વધુ પ્રમાણમાં પિવાય તો તેનાથી મીઠી પિસાબનો રોગ લાગુ પડે છે.

નાળીએરનું પાણી.

નાળીએરનું પાણી પીવાનો ચાલ આપણા દેશમાં ઘણે ઠેકાણે છે. મુખ્યત્વે કરીને બંગાળા, મલબાર, અને બર્મામાં કે જ્યાં નાળીએરનાં ઝાડ ઘણાં થાય છે, તે પ્રદેશોમાં તેના પાણીનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે. આ પાણી શરીરને સ્ફૂર્તિ આપનારૂં છે. જમ્યા પછી પીવાથી ખોરાકને પચાવનારૂં છે. જ્યાં પીવાને નિર્મળ પાણી મળી શકતું ન હોય તેવા પ્રદેશમાં નાળીએરના પાણીથી શારીરિક તંદુરસ્તી સચવાય છે.

આદાનો રસ.

નવીન અને સ્વાદિષ્ટ પેય પદાર્થોનું સંશોધન કરવાની બુદ્ધિ મનુષ્યમાં અલૌકીક છે. ચાહ અને કોફીના પેય પદાર્થોથી આપણે જ્યારે અજ્ઞાત હતા ત્યારે સૂંઠ, પીપળી મૂળ અને તાજા લીલા આદાના રસનો ઉપયોગ પેય પદાર્થ તરીકે કરતા. જેઓ આ વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ તેને ફાયદાકારક માને છે. મારો અંગત વિચાર મી. નાનસેનને મળતો છે અને તે એ છે કે, કોઇ પણ જાતનું મિશ્રિત ને માદક પીણું સ્વચ્છ અને પીવા લાયક પાણીના કરતાં શરીરને વધુ ફાયદાકારક નથી.

(૨) માદક પેય પદાર્થો.

દારૂનો ઉપયોગ આજકાલ આપણા દેશમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. સરકારી પત્રકોનું નિરીક્ષણ કરતાં દારૂની જકાતની આવક વર્ષોવર્ષ વધતી જણાય છે, અને તેટલાજ સારૂ દારૂના ગુણ દોષનો વિચાર કરવાની પ્રથમ આવશ્યકતા છે.

હિંદુ અને ઇસ્લામી ધર્મમાં દારૂ પીવાની સખ્ત મનાઇ કરવામાં આવી છે. ક્રિશ્ચિયનોના ધર્મ પુસ્તકોમાં દારૂ વાપરવાની મનાઇ કરવામાં આવેલી નથી ને તેટલાજ માટે યુરોપીય પ્રજામાં દારૂ ને પાણી પીવામાં કાંઇ ફરક ગણાતો નથી. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં મોટામાં મોટી દુકાનો દારૂની છે. સરકારને આવકનો વધારો કરવા સારૂ અને પીઠાં રાખનારાઓને વેચાણમાં નફાને લીધે દારૂનો વેપાર વધારવાને વધુ ખંતીલા રાખે છે. કેટલાક મગરૂબીમાં પાણીનો સ્વાદજ ભૂલી જાય છે એમ કર્નલ કાંન્તિપ્રસાદ લખે છે. રંગુનની હોટેલમાં એક એવી જાહેર ખબર મારેલી હતી કે “ જે લોકો પાણી પીશે તેઓ પોતાના જોખમે પીએ છે. ” જે જનસમાજમાં આવા વિચારો ઘર કરીને રહેલા હોય તેની સ્થિતિ દયાજનક થાય એમાં શી નવાઇ! દુનિયા ઉપર લાખો ને કરોડો મનુષ્યો સ્વચ્છ પાણી પીને પોતાનું જીવન તંદુરસ્તીમાં ગાળે છે; જ્યારે આ હોટેલના સંચાલકો પાણી પીવામાં હલકાઈ માની દારૂનો ઉપયોગ પ્રચલિત કરવામાં માન સમજે છે. કેટલીક હોટેલના વ્યવસ્થાપકો જે ગ્રાહકો પોતાના ખાણા પછી પાણી પીવાને આગ્રહી હોય છે અને દારૂને અડતા નથી તેઓની પાસેથી છ આના વધુ પડાવે છે. સભા મંડળોમાં દારૂ ઘણી છૂટથી આપ લે કરવામાં આવે છે; અને જે ખાણામાં શરાબ આપવામાં

આવતો નથી તે ખાણું શરાબને અભાવે ખરાબ ને તુચ્છ ગણવામાં આવે છે. સગાં સંબંધી ને મિત્ર મંડળની તંદુરસ્તી ઈચ્છવાનો રીવાજ શરાબની પ્યાલીથી જ થાય છે. ટુંકમાં હિંદુઓ અથવા ઈસ્લામી ભાઈઓ પાન સોપારી આપીને આદર સત્કાર કરે છે તેમ યુરોપીય પ્રજા શરાબની પ્યાલી હાથમાં આપી પરોણાનો આદર સત્કાર કરે છે. નાનાં બાળકો માટે "જીન" જાતનો દારૂ આપવામાં આવે છે. ઘણી વખત તેમને ઉંઘાડવાને આ દારૂનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સ્કોટલાંડના વતનીઓની એવી માન્યતા છે કે જે વ્યાધિ દારૂથી સારો થઈ શકે નહિ તે પર ધ્યાન આપવું કેવળ નિરર્થક છે. બાળક ઉછેરવાનો ધંધો કરનાર દાઈઓ અને નાનાં બચ્ચાંઓની માતાઓ ધાવણ વધારે આવે ને શરીરની પુષ્ટિ મળે એવા વિચારથી "સ્કૅાચ" નામના દારૂનો ઉપયોગ કરે છે. ઘણી જાતના દારૂ અને મિશ્રિત દવાઓ જુદાં જુદાં નામથી શીશીઓમાં ભરીને પૈાષ્ટિક પેય તરીકે વેચાય છે. જે દેશોમાં ખાવામાં, પીવામાં, મિત્ર મંડળના આદર સત્કારમાં, મુબારકબાદી ઇચ્છવામાં, દર્દીઓને દવા આપવામાં, બલ્કે ગૃહ સંસારના સર્વ રીવાજો શરાબની પ્યાલીથી સચવાય છે તે દેશની ખરાબીની સર્વથા પરાકાષ્ટજ છે. તેવા પ્રદેશમાં માણસોની શારીરિક સ્થિતિ હલકા પ્રકારની થતી જાય, વર્ષો વર્ષ ગાંડાની ચિકિત્સા કરવાના આશ્રમો વધતા જાય, જનસમાજ ગરીબ અવસ્થામાં સડતો જાય અને લુચ્ચાઇ દોગાઇના ગુનામાં વૃદ્ધિ થતી જાય તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

રક્ત એજ જીવન છે.

આપણે માનીએ છીએ કે જ્યાં સુધી શરીરમાં લોહી હોય છે ત્યાં સુધી જીવન ટકી શકે છે. પણ છેલ્લાં વિશ વર્ષની શોધથી સમ-

જવામાં આવ્યું છે કે લોહી અથવા રક્ત જીવનમાં પ્રધાન પદે છે; એટલુંજ નહિ પણ લોહી જેમ સ્વચ્છ હોય તેમ શરીરની અંદર રોગનો સંચાર જલદી થઇ શકતો નથી ને સ્વચ્છ લોહીના પ્રભાવે ઉત્પન્ન થતા વ્યાધિઓ નિર્મુળ થાય છે. તેટલા સારૂ જીવન અને મરણની ગ્રંથીનો આધાર શરીરમાં ફરતા લોહી ઉપર રહે છે. નહિ કે દારૂ ઉપર. દારૂ લોહી ઉપર કેવી ખરાબ અસર કરે છે તે જાણવાને માટે લોહી શું છે ને કેવા તત્વોનું બનેલું છે તે જાણવું જોઇએ.

લોહી.

લોહી નીચે જણાવેલી બે ચીજોનું બનેલું છે. એક તો "રક્તજળ" કે જેને ઇંગ્રેજીમાં "પ્લેઝમા" (Plasma) નામથી ઓળખવામાં આવે છે અને જે રંગવિનાનો પ્રવાહી પદાર્થ છે.

અને બીજાં "રક્તકણો" કે જેને ઇંગ્રેજીમાં "કોર્પસ્કલ્સ" ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

આ રક્તકણો એટલાં બારીક હોય છે કે તેઓ ખુલ્લી આંખે દેખી શકાતાં નથી; અને તેઓ સફેદ તથા લાલ એમ બે પ્રકારના રંગનાં હોય છે. તેઓને જોવાને માટે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની જરૂર પડે છે. સફેદ રક્તકણો કરતાં લાલ રક્તકણો વધારે હોય છે, ને તે ૫૦૦ લાલે ૧ સફેદના પ્રમાણમાં લોહીમાં માલુમ પડે છે.

શરીરના અવયવોના અભ્યાસીઓને હાલમાં થોડા વર્ષો ઉપર જાણવામાં આવ્યું છે કે રક્ત રજકણો ઓકસીજન વાયુને આખા શરીરમાં પ્રસરાવે છે ને રક્તને શુદ્ધ રાખે છે. પણ સફેદ રક્તકણોની શી ક્રિયા છે તે તેમના જાણવામાં આવી નથી. પચ્ચીશ વર્ષ પૂર્વે

સના પ્રોફેસર મેટચનીકોફે જણાવ્યું કે—સફેદ રક્તકણો શરીરમાં થતા
ને નાબુદ કરવામાં ઘણાં ઉપયોગી છે. સર વિક્ટર હૉર્સલી આ
ની તપાસ કરીને જણાવે છે કે સફેદ રક્તકણો શરીરની અંદર
ા જાપતો રાખનાર પોલીસનું કામ કરે છે. દેહમંદિરમાં ઝેરીજંતુ
વા બહારની નુકશાનકારક ચીજોને તે અંદર પેસવા દેતાં નથી.
પવશાત્ બહારના જંતુઓ શરીરના કોઈ ભાગમાં પેસીને ઉપદ્રવ
ા માંડે છે ત્યારે આ સફેદ રક્તકણો લોહીમાંથી જુદાં પડી તે
ા ઉપર જાય છે ને બહારના જંતુઓને મારી નાંખી, શરીરની
ર કાઢી નાંખે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તેઓ બહારના જંતુનો
શુ કરતાં જોવામાં આવ્યા છે. દેહમંદિરની અંદર સફેદ રજકણોની
ાગિતા અલૌકીક છે ને તેઓ થતા રોગને જડમૂળથી નાશ કર-
ઘણા ઉદ્યમી રહે છે. વળી તંદુરસ્ત લોહીની અંદર રહેલા
ા રસાયનિક પદાર્થો આ સફેદ રક્તકણોની ક્રિયાને વધુ વેગવતી
વે છે.

આ રસાયનિક તત્વો માંદગીના વખતમાં વધુ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન
છે ને બહારના જંતુઓએ મૂકેલા ઝેરનો વિનાશ કરે છે. તે
વિષ રસાનિક તત્વોનો અંગ્રેજીમાં "એન્ટીટૉકસીન્સ" કહે છે.

મદ્યપાન સફેદ રક્તકણોની અસર નાબુદ કરે છે.

પ્રોફેસર મેટચનીકોફ અને રસાયન શાસ્ત્રીઓ ખૂલ્લી રીતે જણાવે
; મદ્યપાન સફેદ રક્તકણોની ક્રિયાને નાબુદ કરે છે. સફેદ રક્તકણો
રની અંદર ઉત્પન્ન થતા રોગોને જડમૂળથી કાઢી નાંખવાને ઘણાં
ાગી છે. મદ્યપાન થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી પણ સફેદ રક્તકણોને
ક્ષીન બનાવે છે, ને બહારના જંતુઓને કાઢી મૂકવાને અથવા

મારી નાંખવાને અશક્ત થાય છે. આ કારણથી મદ્યપાન કરનારાઓ લાંબા વખત સુધી રેાગગ્રસ્ત અવસ્થા ભેાગવે છે અથવા અકાળ મૃત્યુના ભેાગ થઈ પડે છે.

લાલ રક્તકણેા-પ્રાણવાયુવાહકેાને થતી હાનિ.

શરીરના અવયવેાના અભ્યાસીઓ આગ્રહપૂર્વક જણાવે છે કે લાલ રક્તકણેાને દારૂ બળહીન બનાવે છે એટલુંજ નહીં પણ લાલ રક્તકણેા કે જે પ્રાણવાયુવર્તિક છે તેને પણ નાબુદ કરવાને ચુકતા નથી.

આપણા આર્યદેશમાં વસતા યૂરેાપીઅનેા મદ્યપાન કરનારા હેાઇને તેઓમાં શારીરિક દુઃખ અથવા દર્દ સહન કરવાની શક્તિ ઓછી હેાય છે. શરીરમાં ઘા લાગે છે તેા તે રૂઝાતાં ઘણેા વખત લાગે છે. ગ્રંથીજ્વર, સન્નિપાત જ્વર, ન્યુમેાનીઆ, મેલેરીઆ વિગેરે વ્યાધિઓની બીમારીનાં કેસ ઘણા ભાગે સઘળા બગડે છે. વેદના સહન કરવાનું તેમનામાં પુરતું બળ રહેતું નથી ને પરિણામે તેઓ જલદી મેાતને શરણ થાય છે. હિંદવાસીઓ આ જ્વરની પીડામાંથી ને બીજા પ્રાણઘાતક રેાગેાથી સહેલાઇથી બચી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ મદ્યપાન કરતા નથી. તેમના શરીરમાં રેાગના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શકિત વ્હેતા સફેદ રકતકણેામાં રહેલી હેાય છે ને રેાગને શરીરમાં તેઓ ઘર કરવા દેતા નથી.

દવા તરીકે દારૂનેા ઉપયેાગ.

એક એવેા વખત હતેા કે દવા તરીકે દારૂનેા ઉપયેાગ દાક્તરેા ઘણી છૂટથી કરતા. દર્દીઓને મદ્યપાન કરાવીને સ્વર્ગમાં મેાકલવાનું તેઓ યેાગ્ય વિચારતા. તેઓ એમ માનતા કે દારૂ પુષ્ટિકારક છે, ને પાચન શકિતમાં વધારેા કરે છે ને તેથી કેાલેરા, ગ્રંથીજ્વર, સન્નિ-

પાત ને અન્ય ઝેરી તાવના વ્યાધિઓને અટકાવી શકે છે. આધુનિક શોધે પાડેલા પ્રકાશને લીધે તેમને સ્પષ્ટ જણાયું છે કે મદ્યપાન એ ખરાબમાં ખરાબ ઝેર છે; ને તે લોહીને કદાપિ સુધારતું નથી. મદ્યપાનનો એકજ ફાયદો છે કે તે સહેલાઇથી પચી શકે છે. તેટલાજ સારૂ દવાની સાથે થોડા પ્રમાણમાં મિશ્ર કરવામાં આવે છે. વધુ પ્રમાણમાં પીવાથી શક્તિ ને પાચનશક્તિને ક્ષીણ કરે છે. દિવસે દિવસે શારીરિક નબળાઇ વધતી જાય છે. પ્રખ્યાત વૉન મોલ્ટક જે જર્મનિનો ચાનસેલર હતો તે જણાવે છે કે જર્મન પ્રજાનો સર્વે ફ્રેન્ચ સૈન્યો કરતાં અતિબળિષ્ટ અને કટ્ટો શત્રુ કોઇપણ હોય તો તે 'મદ્ય' (Beer) છે.

મદ્યપાન અને લોહીની ગતિ.

શરીરના જે જે અવયવોમાં લોહી પ્રસાર થાય છે તે સઘળા અવયવોને દારૂ થોડું ઘણું નુકશાન પહોંચાડે છે. જેમ અવયવ નાજુક તેમ તેને વધુ નુકશાન કરે છે. દારૂ વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો ધમની, ધોરીનસ, તેની શાખાઓ અને માંસપેશીને વધુ નુકશાન કરે છે, આ કારણને લીધે યુરોપીય દેશોમાં ઉન્માદ આશ્રમો દિનપ્રતિદિન વધતા જાય છે. ઉન્માદ અવસ્થાએ પહોંચેલા દર્દીઓના શરીરની બારીક તપાસ કરવામાં આવે તો તેમના માનસિક વ્યાધિનું કારણ અતિશય મદ્યપાન કરવાને લીધે છે એમ જણાશે.

મદ્યપાનથી માનસિક વૃત્તિઓને વધુ નુકશાન પહોંચે છે. સર્વને વિદિત છે કે, દારૂડીઆઓ વંઠેલા હોય છે. ધર્મપત્નિ અને પુત્રોની દરકાર કરતા નથી, અને પરિણામે તેઓ પોતાનું અને પોતાના કુટુંમ્બનું જીવન ગરીબાઇમાં નાંખી દે છે. તેમની અધોગતિ આટલેથી અટકતી નથી, પરંતુ તેમનાથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજામાં ઇચ્છાશક્તિનું

બળ ઓછું હોય છે, અને શારીરિક શક્તિ ઘણીજ હલકા પ્રકારની હોય છે. ગરીબાઇમાંથી આ બાળબચ્ચાંઓનો છૂટકારો થાય પણ તેમના જન્મથી મગજ અને શારીરિક શક્તિને પહોંચેલું નુકશાન કદીપણ ટળી શકતું નથી. ૧૯૦૧ ની સાલમાં ન્યુયોર્કમાં વૈદકીય ખાતાએ બાળકોની માનસિક દુર્બળતાના કારણો તપાસવાનું કામ હાથમાં લીધું હતું. નિશાળે જતાં ૫૫૦૦ બાળકોની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવી હતી. આમાંથી ૫૦ ટકા જેટલાં બાળકોની મગજ શક્તિ નબળી ને ઉતરતા પ્રકારની માલુમ પડી હતી. તેમાંના ૩૭૨૧ બાળકોની કુટુમ્બ અવસ્થાની તપાસ કરાવતાં માલમ પડયું હતું કે, ફક્ત ૪ ટકા બાળકોનાં માબાપ મદ્યપાન કરતાં નહોતાં. પણ માબાપના મદ્યપાનની કુટેવને લીધે ૭૭ ટકા જેટલા બાળકોની માનસિક શક્તિ ઉતરતા પ્રકારની હતી. આથી સહજ જણાશે કે, ઉતરતી પ્રજાનાં બાળકોમાં માનસિક શક્તિનું ઓછું પ્રમાણ હોવાનું કારણ તેમના માબાપની મદ્યપાન કરવાની કુટેવ સિવાય બીજું કશું નહતું. આ કંગાલ મનુષ્યોમાં નીતિનું તત્વ ઓછું હોય છે તેથી તેઓ પોતાનું જીવન ગુના કરીને તુરંગમાં, કારખાનામાં અથવા સુધારણા ગૃહોમાં પૂરું કરે છે. બાપ પોતાના બાળકનું ખૂન કરે છે તો તેને ફાંસી દેવાનો કાયદો છે પણ જે બાપ પોતાના દુરાચરણો વડે તેના બાળકને ઉતરતી ને હલકા પ્રકારની માનસિક ને શારીરિક શક્તિ વારસામાં આપે છે તેને માટે કોઇપણ જાતના ઉપાયો લેવામાં આવતા નથી; એ સંસ્કૃતિ પામેલા દેશો માટે ઘણું હાસ્યસ્પદ અને શોચનીય છે. માબાપના અસદ્વર્તનના પરિણામે તેમનાથી ઉત્પન્ન થતી નિર્દોષ પ્રજાને કુદરત આવી અઘટિત શિક્ષા કરે છે એ કેવળ અન્યાય છે.

માબાપના દુર્ગુણોને લીધે જન્મેલાં છોકરાંઓમાં નીતિના તત્વોનું

ઉન્મૂલન થાય છે, એટલુંજ નહી પણ બહુધા તેમને જન્મખોડવાળું જીવન ગાળવું પડે છે. આવાં બાળકોમાં દરદ સહન કરવાની શકિત ઘણીજ થોડી હોય છે. ક્ષયના જંતુઓનો હુમલો સહન કરવાની શકિત તેમનામાં રહેતી નથી. આવી નબળાઇને પરિણામે તેમના શરીર રોગના ભોગ જલદી થઇ પડે છે, એટલુંજ નહિ, પણ અલ્પસમય પર્યંત દુઃખી જીવન ગાળી હમેશને માટે આ ફાની દુનિયામાંથી કોઇ સુખી દુનિયાની શોધમાં મુસાફરી કરે છે.

બાલેના પ્રોફેસર બંજ જણાવે છે કે, મદ્યપાનની બીજી માઠી અસર માતાઓ ઉપર થાય છે. જે માતાઓ પોતાના બાળકોને નવ માસ સુધી પોતાના દૂધથી ઉછેરીને મોટાં કરી શકતી નથી તેઓના માત પિતા મદ્યપાન કરતાં હોવાં જોઇએ એમ અનુમાન કરી શકાય છે. જે કુટુમ્બોમાં માતા અને દીકરીઓ પોતાના બાળકોને ધવરાવીને ઉછેરે છે તેઓના કૌટુમ્બિક ઇતિહાસનું શોધન કરીશું તો તેઓ ઝાઝુ મદ્યપાન કરતાં હોય એમ જણાશે નહિ. આ શોધને પરિણામે એવું અનુમાન સહજ થાય છે કે, બાપ જો સુરાપાન મતવાદી હોય તો તેની પુત્રી પોતાના બાળકને પોતે ધવડાવી ઉછેરી શકતી નથી. આ પણ કુદરતની વિચિત્ર કૃતિનો એક દાખલો છે જેની તુલનામાં બીજું કશુ પણ મૂકી શકાય નહી. એવો ઉત્તમ ખોરાક (માતાનું દૂધ) તેથી બાળકને વંચિત રહેવું પડે છે—એ કુદરતના વૈરની ભયંકર વસુલાત નથી શું ? દાદાના દુરાચરણને લીધે તેના પૌત્રને બાલ્યાવસ્થાથી સહન કરવું પડે અને કૃત્રિમ રીતે તેનું ભરણ પોષણ કરવામાં આવે એ દૈવની ગતિ અલૌકીકજ કહેવાય.

આ કારણોને લીધેજ પાશ્ચાત્ય પ્રદેશની માતાઓ પોતાના બાળકોને જાતે ધવરાવીને ઉછેરી શકતી નથી. આધુનિક સમયમાં

યુરોપીયન બજારો બાળકોના ખોરાક જેવાં કે મેલીન્સ ફુડ, વીરોલ, વિગેરેથી ઉભરાયેલ માલમ પડે છે, તેનું પણ તેજ કારણ છે. સુભાગ્યે હિંદી માતાઓ પોતાના બાળકોને ધવરાવી ઉછેરીને મોટાં કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. સુરા પાનની દુકાનો દિનપ્રતિદિન વધતી જવાથી ને મદ્યપાનના વપરાશમાં વર્ષોવર્ષ વધારો થતો હોવાથી કદાચ હિંદની માતાઓમાં પણ તેઓની યુરોપીયન ભગિનીઓ માફક નજીકના ભવિષ્યમાં પોતાના બાળકોને જાતે ધવડાવીને ઉછેરવાની શકિત ન રહે તો તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. જો ખરેખર એવું બને તો હિંદમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ જે હાલમાં બીજા બધા દેશો કરતાં બહુ વધારે છે તેનાં કારણોમાં એક બીજા નવા કારણનો ઉમેરો થશે. માબાપની મદ્યપાન કરવાની કુટેવને લીધે નિર્દોષ બાળકને તેની જીંદગી પર્યંત આથી પણ વધારે સહન કરવું પડે છે. તેની ઝેરી અસરને લીધે તેનું મગજ ઘણું નબળું રહે છે. મોટી વયે તેના શરીરની ખીલવણી યથેચ્છ પ્રમાણમાં થતી નથી અને શરીરમાં રોગ જલદી ઘર કરે છે.

જન્મતાં પહેલાં બાળકોનું પોષણ ગર્ભાશયમાં રહેલાં તત્વોથી થાય છે ને તે સારા નથી હોતાં તો બાળકોના શારીરિક બંધારણ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે. ગર્ભાશયમાં મળતું પોષણ નિર્માલ્ય ને ના કૈાવતદાર હોય તો બાળકના શરીરનો બાંધો મજબુત થતો નથી. કાચા પાયા ઉપર ચણેલાં મકાનો ઝાઝો વખત ટકી શકતાં નથી, તેને ટકાવી રાખવાને ગમે તેવાં થીંગડાં અથવા મરામતની કોશીશો ચાલુ રાખો પણ તે જલદી પડવાનું તે પડવાનુંજ; તેજ પ્રમાણે માતાની તંદુરસ્તી સારી હોય તો બાળકને લોહીનું પોષણ ઉત્તમ પ્રકારનું મળવાનું. દેહ મંદિરના પહેરેગીરો અથવા રક્ત જળ

અને રક્તકણો વધુ મજબુત થાય છે ને બાળકના શરીર ઉપર રોગનો હુમલો થવા દેતા નથી. બાળકોને ગર્ભાશયમાં જોઇએ તેટલું પોષણ મળતું નથી તો તેઓ પહેલાં ત્રણ મહિનાની અંદરજ મરી જાય છે. તેઓ ઘણાં દુર્બળ રહે છે અને તેથી પણ તેઓમાં રોગના હુમલાઓ અટકાવવાની તેમ સહન કરવાની શક્તિ રહેતી નથી.

પાશ્ચાત્ય પ્રદેશોમાં બાળકોની માતાઓ અને ધાત્રીઓને ધાવણ વધારવાને અને શરીરને પુષ્ટ કરવાને "માલ્ટ" નામનો દારૂ આપવામાં આવે છે. આ માન્યતા સર્વાંશે ભૂલ ભરેલી છે. કોઇ પણ જાતનું મદ્યપાન માતાઓના દૂધને શુદ્ધ અને પૌષ્ટીક બનાવતું નથી. દારૂ જ્યારે મોટી વયનાં સ્ત્રી પુરૂષોને નુકશાન કરે છે ત્યારે કુમળી વયનાં નાનાં બાળકોને તે વધુ હાનિકારક નીવડે એ દેખીતું છે. નાની વયનાં કુમળાં બાળકોમાં તાણ, બેચેની, આંચકી વિગેરે બાળવ્યાધિ જોવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ આજ છે. ડૉ. જ્યોર્જ શેઇન જણાવે છે કે, માના દૂધમાં અને રક્તમાં રંગના ફરક શિવાય બીજો કોઈ તફાવત છેજ નહિ. માના લોહીમાંથી ધાવણ બને છે ને તે ધાવણ બાળકના પીવામાં આવ્યાથી તેનું લોહી થઇ તેના શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. જ્યારે માતું લોહી દારૂ પીવાથી બગડે છે ત્યારે તેનું ધાવણ પણ સાધારણ રીતે બગડે છે. બગડેલું ધાવણ બાળકના પીવામાં આવવાથી તેના લોહીમાં વિકાર થાય છે ને તેથી તેની માનસિક અને શારીરિક શક્તિને ઘણું નુકશાન પહોંચે છે.

અર્વાચીન સમયનો પ્રખ્યાત રસાયન શાસ્ત્રી બેરન લીબીગ જણાવે છે કે, સર્વેથી શ્રેષ્ટને સર્વોત્તમ મદ્યના નવ ક્વાર્ટસમાં એક ચપ્પુની અગ્ર અણીપર જેટલું રહે તેટલું પોષક રહેલું છે—અર્થાત

સર્વથા નહિ જેવુંજ ! એઇલ, બીયર, સ્કોચ અને પોર્ટ વિગેરે દારૂ માલ્ટમાંથી કાઢવામાં આવે છે ને તેટલાજ સારૂ એકમાં પૈષ્ટિક તત્વ બીજા કરતાં વધારે સારૂ હોઈ શકે નહી. દારૂ પીવાથી શરીરમાં શકિત આવશે ને પુષ્ટિ મળશે એ આશા સર્વથા આકાશ કુસુમવત્ છે. તે દલિલ ઉપર મદ્યપાનવાદીઓ ઘણા આગ્રહી રહે છે પણ જો તે કોઇને ફાયદાકારક ને ઉપયોગી હોય તો માત્ર રાજ્યની અને પીઠાવાળાની તીજોરીને છે.

આપણે બુદ્ધિ અને તુલનાથી વિચાર કરીશું તો જણાશે કે પશુઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરવા માટે ને દૂધમાં વધારો કરવા સારૂ દારૂ વિગેરેનો આશ્રય લેતાં નથી તોપણ તેમને યોગ્ય પ્રમાણમાં દૂધ આપી શકે છે. એ શુદ્ધ દૂધ પીને તેઓનાં બચ્ચાં સશક્ત અને સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે. કેટલાંક અજ્ઞાન માત પિતા પોતે દારૂ પી પોતાના બાળકને જરાક. રમૂજની ખાતર ઘૂંટડો દારૂ પીવરાવે છે. આ એક ભયંકર લાડ છે. તેમના કુમળા અને નાજુક ફેફસાં ઉપર આ ઝેરની માઠી અસર થાય છે. બાલ્યાવસ્થામાં લીવર એવું કોમળ રહે છે કે મદ્યની બહુ ઓછી માત્રાથી પણ તેને નુકશાન પહોંચ્યા વિના રહેતું નથી. અવ્યવસ્થિત લીવર વાળું કોઇ પણ બાળક ખરૂં તંદુરસ્તીમય જીવન ગાળી શકેજ નહિ અને તેથીજ તેવાં બાળકોને દારૂએ પહોંચાડેલા નુકશાનનો બોજો યમ મંદિરે જતાં સૂધી ખેંચવો પડે છે. રકતકણો અથવા દેહ મંદિરના રક્ષકોની ગતિનું રૂંધન થઇ ગએલ હોવાથી તેઓ રોગના હુમલા અટકાવવાની પોતાની ફરજ અદા કરી શકતાં નથી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

કપડાં.

શરીરની શોભા વધારવાને કપડાં પહેરવામાં આવે છે. તે સિવાય મુખ્ય કારણ એ છે કે, કપડાં પહેરવાથી શરીરની અંદર ગરમાવો રહ્યા કરે છે, અને પરસેવો બહાર નીકળે છે. ખોરાક ખાધાથી શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે અને કપડાં પહેરવાથી તે ગરમાવાનો નિરર્થક વ્યય થતો અટકે છે. કપડાં મચ્છર, ડાંસ અને બીજા જીવડાંના ડંશથી પણ શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

હિંદુસ્થાન જેવા દેશમાં જ્યાં રૂનો પાક વિશેષ છે અને ઠંડી થોડી પડે છે, ત્યાં સુતરાઉ કાપડનો ઉપયોગ વધારે થાય છે. ગરમ કપડાં તો ફકત ઠંડી ઋતુમાંજ પહેરવામાં આવે છે.

પહેરવાનાં કપડાં ગરમ અથવા સુતરાઉ હોય પણ તે વજનમાં હલકાં ને છિદ્રવાળાં જોઇએ. પ્રત્યેક જાતના કપડામાં જુદા જુદા પ્રકારના ગુણ હોય છે. સુતરાઉ કપડાં પહેરવાથી શરીરની અંદરની ગરમી ચૂસી લે છે. ગરમ કપડાં શરીરની અંદર રહેલી ગરમીને ટકાવી રાખે છે. તેથી ઠંડીના દિવસોમાં ગરમ કપડાં અને ઉનાળામાં સુતરાઉ કપડાં વાપરીએ તો ઋતુ અનુસાર શરીરની ગરમી યથેચ્છ પ્રમાણમાં રહે છે. શરીર જલદી ઠંડુ થાય છે તેથી શરદી લાગે છે ને શરદીથી શરીરનું રક્ષણ કરવાને સારૂ પહેરવાનાં કપડાં એવાં હોવાં જોઇએ કે, શરદી આપણને લાગે નહિ. ઉનનાં પાતળાં કપડાં પહેરવામાં આવે તો તે પરસેવાને ધીમેથી ચૂસી લે છે અને શરીરની અંદર ગરમાવો પણ રાખી શકે છે. શરદી થયા પછી તેની બરાબર સંભાળ

લેવામાં આવતી નથી, અથવા તે ઘટાડવાની કોશિશ પણ કરાતી નથી તો તેમાંથી પક્ષાઘાત, કમળો, કાસશ્વાસ અથવા સસણી ને સળેખમનાં દરદો થાય છે. પોશાક પહેરવામાં નીચે જણાવેલા સાદા નિયમો પાળવા જોઇએ.

૧ શરીર ઉપર ઘણાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

૨ પહેરવાનો પોશાક શરીરને તંગ રાખે એવો ન જોઇએ.

ગળે ટાઇટ પડે એવા તંગ કૉલરો, પગે કસીને બંધાય તેવા ગાર્ટરો અને પગ સંકોચાય તેવા જોડા પહેરવા નહિ જોઇએ.

ગળે બહુ અક્કડ કૉલરો પહેરવાથી ગળાની લોહીની નસો દબાઈ જાય છે અને તેથી કરીને મગજને મળતા પોષણનો અટકાવ થાય છે. તેજ પ્રમાણે સખ્ત ગાર્ટર પગમાં પહેરવાથી લોહીનો ફેલાવો કેટલેક અંશે અટકી પડે છે ને માંસપેશીમાં અથવા સાંધામાં દુખાવો થઇ આવે છે. કોઇ કોઇ વખત આ દરદ વધીને એકાએક ગુમડાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. વખતે ચામડીનાં દરદો થવાનું કારણ બને છે. અણીદાર જોડા પહેરવાથી પગમાં ઘણા પ્રકારની ખોડ આવે છે. જેઓને પગની આંગળીઓ ઉપર આંટણ પડયાં છે તેઓજ તેની વેદનાને યથાર્થ રીતે સમજે છે. શરીરના બીજા અવયવોના પ્રમાણમાં પગ ઘણા નાના છે. પણ તેના ઉપર શરીરનો બધો આધાર રહેલો છે. તેથી નાના, અણીદાર અને સખ્ત જોડા પહેરવાનો પ્રયાસ કરવો એ સલાહભરેલું નથી, પણ પગને સારા, ટકાઉ ને પહોળા તળીઆવાળા જોડાથી રક્ષણ આપવું જોઇએ. આપણે સમજવું જોઇએ કે પગના રક્ષણને માટે જોડા પહેરવાના છે, નહિ કે જોડાના રક્ષણને માટે પગ છે.

પગમાં બંધબેસતા જોડા પહેરવામાં આવે તો તેની અસર તંદુરસ્તી ઉપર ઘણી સારી થાય નહિ. બધી કસરતો કરતાં ચાલવાની કસરત શરીરને વધુ ફાયદાકારક છે. જોડા પગને અનુકૂળ હોતા નથી તો આપણને ચાલવાનું સુગમ પડતું નથી. બહારની રમતગમતમાં પગને બંધબેસતા જોડા પહેરવાથી આરામ સારો રહે છે.

૩ શરીરના મુખ્ય ભાગો ટાઢથી અને મચ્છરના ઉપદ્રવથી સુરક્ષિત રાખવા જોઇએ. આપણામાંના મોટા ભાગની એવી માન્યતા છે કે, શરીરના ઉપરનો ભાગ અથવા છાતી અને પેટ પોષાકથી સુરક્ષિત રાખવાં. પેટની નીચેનો ભાગ દુનિયાદારીના રિવાજને માન આપીને સભ્યતાની ખાતર ઢાંકીને ચાલવું. તે સિવાયના બીજા ભાગને કપડાંથી સજ્જિત કરવાની કંઈ જરૂર નથી. આ વિચારો સર્વાંશે ભૂલ ભરેલા છે. શરીરનો મુખ્ય આધાર હૃદય છે તેથી કરીને તેની આસપાસના અવયવોને ભાગ્યેજ નુકશાન પહોંચે છે. શરીરના જે અવયવો હૃદયથી દૂર રહેલા છે. જેવા કે પગનાં તળીયાં તેઓને વધારે સુરક્ષિત રાખવાની જરૂર છે. કારણ કે રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર ઝેરી જંતુઓ નીચેના અવયવો દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. હૃદયની આસપાસના અવયવોમાં લોહી શુદ્ધ હોય છે, તેથી ઝેરી જંતુઓને તેમાં સ્થાન મળતું નથી. શરીરના જે અવયવોમાં લોહી ત્વરાથી ફરી શકતું નથી અથવા તો લોહી વધારે શુદ્ધ હોતું નથી તો તેવા ભાગોમાંથી ઝેરી જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ને રોગની ઉત્પત્તિના બીજનું રોપણ શરૂ કરે છે. જે દેશોમાં બગાઇ, મચ્છર ને ડાંસ પુષ્કળ હોય છે, તે દેશોમાં આપણે આપણા શરીરની સંભાળ ચોવીસે કલાક રાખવી જોઇએ. આ જંતુઓના ઉપદ્રવને, દિવસે આપણે જાગતા હોઇએ છીએ એટલે તેમને હાંકી કાઢીને પણ કંઈક અંશે ઓછો

કરી શકીએ છીએ. પણ રાત્રે નિદ્રાધીન થયા પછી તેઓ પોતાના દંશ દ્વારા એક જાતનું ઝેર આપણા શરીરમાં પ્રસરાવે છે. આવા ઉપદ્રવથી બચવાને માટે આપણે મચ્છરદાનીથી આચ્છાદિત થયેલી જગ્યામાં સુવું આવશ્યક છે. નાનાં બાળકોને અરક્ષિત પગે ને ટુંકી બાંયનાં ઝભલાં પહેરાવી ઘુંટણીએ ચાલવા દેવાં ન જોઇએ.

૪ દિવસે પહેરેલાં કપડાં પહેરીને રાત્રે સૂઇ રહેવું જોઇએ નહિ. પહેરેલું કપડું શરીરમાંથી પ્રતિક્ષણે બહાર નીકળતા પ્રસ્વેદથી ભિંજાઈ જાય છે. તેટલા માટે તેને કાઢી નાખી સુકવી નાખવું જોઇએ. દિવસના પરસેવાથી ભિંજાએલાં કપડાં રાત્રે સુકાવી દેવાં ને સુતી વખતે કપડાં બદલીને સૂઇ રહેવું.

૫ પ્રસંગોપાત જુદાં જુદાં કપડાં પહેરવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. ગરમીના દિવસોમાં પાતળાં કપડાં પહેરવાની જરૂર છે. વયોવૃદ્ધ પુરૂષો અને નાનાં બાળકોને તેમના શરીરમાંની ગરમી ટકાવી રાખવાને ગરમ કપડાં પહેરવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ જરૂર સખ્ત માંદગીમાંથી ઉઠેલા, અને રોગી માણસને પણ છે, એ ભૂલી જવું જોઇએ નહિ.

વિદ્યાર્થી મંડળ પોતાના ખોરાકમાં અને કસરતમાં બેદરકાર રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ પોષાક પહેરવામાં પણ ઘણે ભાગે બેદરકાર રહેતા માલુમ પડે છે. કુદરતમાં ક્ષમા વૃત્તિ નથી. ઋતુ અનુસાર કપડાં પહેરવામાં બેદરકાર રહેનારને કુદરત તેના બળે નાના પ્રકારના રોગોથી પીડિત કરી શિક્ષા કરવાને ચૂકતી નથી. શિક્ષા આટલેથી અટકતી નથી. પહેલું તેમને જીંદગીમાં એથી પણ વધુ સહેવું પડે છે. હાલમાં એવી ફરીયાદ બહુ સાધારણ થઇ પડી છે કે દિનદિના

વિદ્યાર્થીઓ સ્વમાન મેળવી શકતા નથી, અને તે પૂર્ણાંશે સત્ય છે. આનું કારણ કપડાં પહેરવામાં તેઓ ઘણા બેદરકાર રહે છે તે છે. ટુંકમાં તેમનામાં પેાષાક પહેરવાની પદ્ધતિ બહુ કઢંગી હેાય છે. તેમના ઉપર અત્યંત પ્રીતિ રાખનારા વિદેશી અધ્યાપકેા પણ જ્યારે તેમના તરફ આ કારણથી માનની નજરે જોતા નથી તેા બીજાઓની તેા વાતજ શી કરવી ! આધુનિક સમય વિચિત્ર છે. લેાકેા છેાકરાઓની માનસિક અને નૈતિક શક્તિની તુલના કરતા નથી. તેઓ વિદ્યાર્થીઓની હેાશિયારી સંબંધે તેમના પેાષાક ઉપરથી પેાતાનું અનુમાન બાંધે છે. બાળક જો પહેરવેશમાં ને દેખાવમાં સારેા જણાતેા નથી તેા તે ચાલાક નીવડશે નહિ, એવી સાધારણ માન્યતા છે. આ સબબને લીધે યુરેાપ અને અમેરીકામાં બાળકેાને પેાષાકેા પહેરાવવા બાબતમાં ઘણું ધ્યાન અપાય છે. ત્યાંના લેાકેા ક્ષુધા આદિ દુઃખ વેઠીને પણ સારાં ને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાનું પસંદ કરે છે. મુખ્યત્વે કરીને ગરીબ લેાકેા સારાં કપડાં પહેરવાને વધુ ચહાય છે. સામાજીક નિયમેા વિચિત્ર છે. સંપત્તિવાન પુરૂષનાં મેલાં કપડાં મલીન હેાય તેા તે ટીકાપાત્ર ગણાતેા નથી ને કપડાંની મલિનતા દ્રવ્યના પ્રભાવે ઉજ્જવળ લાગે છે. પણ દુકાનેામાં કામ કરનારાને દરરેાજ થેાડા શિલિંગ કમાનાર જેવાં તેવાં કપડાં પહેરવાનું સાહસ કરશે નહિ. તેઓ મેલાં કપડાં પહેરતા જણાય તેા તેમનેા ધંધેા તૂટી ગયેા જાણવેા અને તેટલા સારૂ તેઓ પેાતાનેા પેાષાક હંમેશાં સ્વચ્છ અને છેલ્લી ઢબનેા રાખે છે. તેઓ જાતે હજામત કરવાનું પસંદ કરશે, પેાતાના બૂટને રંગ હાથે લગાવશે, કપડાં પણ હાથે ધેાશે ને બીજી દરેક જાતની હરકત વેઠવાને તત્પર થશે, પણ બહાર બહુ સુઘડ દેખાવાનેા પ્રયત્ન કરશે. ઢબ ને ખુબીથી કપડાં પહેરવાં એ એક ખાનદાનીની નિશાની છે;

એમ યુરેાપિયનેા માને છે. કાદવથી ખરડાએલા જોડા, મેલેા કૉલર અને દાઢીથી છવાએલેા ચહેરેા વિલાયતી સાહેબેાની નજરમાં દરિ-દ્રતાની પ્રતિમા જેવેા દેખાવ—ન દેખી શકાય એવેા ગણાય છે. જ્યારે કેાઇ દેશી યુવક અડધા વિલાયતી ને અડધા દેશી પેાષાકમાં સજ્જ થઇ તેમની સાથે શુદ્ધ અંગ્રેજી ભાષામાં વાત કરે છે ત્યારે તેમને એકદમ અણગમેા આવે છે અને તેના ગુણેા કે આવડત ઉપર કંઇ પણ લક્ષ આપતા નથી. આયુર્વેદાચાર્ય સુશ્રુત જણાવે છે કે, વાળ હેાળ્યા વિનાના રાખવામાં આવે તેા તે ગાંડપણની એક નિશાની છે, છતાં વાળને જેમ તેમ રાખીને ફરતા ઘણા વિદ્યાર્થીઓ જોવામાં આવે છે. તેઓ ભાગ્યેજ એક વખત પણ વાળ હેાળવાની તકલીફ લેતા હશે. દરેક યુવકે પેાતાનાથી બની શકે તેટલી સારી રીતે પેાષાક પહે-રવામાં અને અંગત દેખાવમાં ઘણી ચેાખ્ખાઈ અને સાચવટ રાખવી જોઇએ. બહારનેા દેખાવ અંદરના મનના વિચારનું દર્પણ છે.

કસરત કરતી વખતે પહેરવામાં આવતેા પેાષાક હલકેા ને ખુલતેા હેાવેા જોઇએ, અને છાતીનેા ભાગ સંકેાચાવેા જોઇએ નહિ.

બાળકેાનેા પેાષાક પહેરવામાં હલકેા, વધુ ખૂલતેા અને ગરમ રાખવેા. બાળક સૂતું હેાય તે વખતે તેના મેાંનેા ભાગ ઢાંકવેા નહિ અને વધુ હવા આવે એવી રીતે તેને સુવાડવું.

કસરત કર્યા પછી ગરમ અથવા ઉનનેા કેાટ પહેરવાથી શરીરની અંદર શરદી થતી નથી.



પ્રકરણ ૧૨ મું.

"અંગ કસરત."

તંદુરસ્ત રહેવાને શરીરના દરેક અવયવને મહેનતથી શ્રમિત કરવો જોઇએ. તેમ નહિ કરવાથી અવયવોને પુષ્ટિ મળી શકતી નથી. અને છેવટે આપોઆપ નબળા પડી જાય છે. કસરત કરવાથી બે ફાયદા છે.

૧ શરીરની શક્તિ વધે છે.

૨ મનની ખીલવણી થાય છે.

દરેક નવી કસરતમાં ચિત્તની એકાગ્રતા, મનની દઢતા અને સ્મરણ શક્તિની તીવ્રતાની જરૂર છે. આ બાબતમાં દેશી કે વિદેશી રમતગમતો બહુ ઉપયોગી છે. હાલના સમયમાં સર્વ સ્થળે સાધારણ થઇ પડેલી ક્રિકેટની રમતો શરીરને વિવિધ પ્રકારે ગતિ આપે છે. વળી તેમાં વિચાર, સંભાળ યુક્ત અવલોકન, ચોકસાઇ, ત્વરિત ક્રિયાઓ, તાત્કાલિક નિર્ણય, ન્યાય અને દઢતા વગેરેની જરૂર પડતી હોવાથી તે મનને કેળવે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં કસરત કરવામાં આવે તો તો ઉત્તમ છે. કસરત કરવાનો મૂળ હેતુ શરીરને વજ્ર જેવું બનાવવાનો ન રાખવો. કસરત કરીને શરીરના અવયવો એવી રીતે ખીલવવા કે જેની સાથે આપણી માનસિક શક્તિ પણ ખીલે.

બાળકોને કસરત આપવામાં નીચેના નિયમો પળાવવા.

૧ સીધા કે ટટાર બેસવાની અથવા ઉભા રહેવાની ટેવ પાડવી.

૨ દરેક માંસપેસીની હિલચાલ બાળકની મરજી માફક થઇ શકે તે પ્રમાણે અવયવોને કેળવવા.

૩ હળવેથી અને માન ભરેલી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડવી.

૪ નિયમિત રીતે દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની આદત પાડવી જોઇએ.

આને માટે ૧૪ વરસની ઉમરના બાળકોને લોઢાના સળીઆ ઉપર અથવા સમાન લાકડાના ખંભા ઉપર કસરત કરાવવી જોઇએ. ક્રિકેટ, ટેનીસ, હોકી, ગોલ્ફ, ફુટબોલ વિગેરે અંગકસરતો આંખને ચપલ બનાવે છે, વિચાર શક્તિને સતેજ કરે છે અને ઇચ્છા મુજબ ધારેલું કામ કરવાની કલ્પનાને ખીલવે છે. આ રમતો ખુબીથી રમવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે. નાતજાતનો તફાવત રમતમાં રહેતો નથી તેથી રમનારાઓ એક બીજા સાથે ઘણી છૂટથી મળી જાય છે, ને આખરે ઉત્તમ પ્રકારની મૈત્રી બંધાય છે. તન અને મનને ખીલવવાને માટે દોડવાની, કૂદવાની અને દોરી ઠેકવાની કસરતો ઘણી સરસ છે. નિયમસર દીર્ઘ શ્વાસ લેવામાં આવે તો તે પણ એક જાતની કસરત છે.

દરેક વિદ્યાર્થીએ તરતાં શીખવું જોઇએ. સૌ કસરત કરતાં તરવાની કસરત ઉત્તમ છે. પાણીમાં કદાચ અકસ્માત થાય તો તરનાર પોતાની જીંદગી બચાવે છે, તે ઉપરાંત બીજાની જીંદગીને પણ બચાવી શકે છે. એક વખત એક પ્રોફેસર અને ખલાસી, વહાણમાં બેસીને સાથે જળ વિહાર કરતા હતા. પ્રોફેસરે ખલાસીને પુછ્યું કે, તમો ગણિત જાણો છો? ખલાસીએ જવાબ આપ્યો કે ના. ભલા પ્રોફેસરે ખલાસી તરફ દયાની નજરે જોઇને કહ્યું, તમો સાહેબે તમારી અડધી જીંદગી નકામી ગુમાવી છે. ખલાસી તે વખતે મૌન રહ્યો. મુસાફરીમાં આગળ વધતાં વહાણને તોફાન નડયું. તે વખતે ખલાસીએ પ્રોફેસરને પૂછ્યું કે તમોને તરતાં આવડે છે? પ્રોફેસરે

ાબ આપ્યો કે નાઃ ખલાસીએ કહ્યું કે કેવું શોકજનક! હવે ાણ ડુબવાની તૈયારીમાં છે, અને તમોને તરતાં આવડતું નથી, ી તમારી આખી જીંદગી નકામી જશે.

યુરોપમાં દરેક વિદ્યાર્થીને તરતાં શીખવવામાં આવે છે, ને પણા હિંદના વિદ્યાર્થીઓએ પણ આ કળા શીખવી જોઇએ છીએ. જાની જીંદગી બચાવીને પુરૂષાર્થ બતાવી શકાય તેવી કોઇ રમત ગ્યેજ હશે.

ગાવું એ પણ એક કસરત છે અને તેથી છાતી ખીલે છે, ળી છાતીના માણસોને એ કસરતની ખાસ ભલામણ કરવામાં વે છે.

પહેલાં જ્યારે વિવિધ જાતની દડાની રમતોને કોઈ જાણતું તું ત્યારે ચાલવું એજ હંમેશની ચાલુ કસરત ગણાતી. તેનાથી ની કેળવણી મળતી નથી, તો પણ શરીરની બાબતમાં તો કોઈ કસરત તેનાથી ઉતરતી નથી. તેમાં પૈસાનું પણ ખર્ચ કરવું પડતું . અંગ કસરત સૈા રમતો કરતાં શરીર વધુ સુદૃઢ બનાવે છે. વિગેરે રમતની કસરતમાં બીજા કોઇ સોબતીની જરૂર પડે છે, ારે આ કસરત પોતે એકલા હોય ત્યારે પણ કરી શકાય છે.

બીલીયર્ડ અથવા મેજ ઉપર દડા મારવાની રમત ઉત્તમ પ્રકારની મનની કેળવણી વધારે છે ને વરસાદની ઋતુમાં તે બહુ અનુકૂળ છે.

દંડ, મુગદળ, કુસ્તી, કબાડી, ગીલ્લી દંડા વિગેરે દેશી રમતો ા વખતની છે. તે મુખ્યત્વે કરીને શારીરિક શક્તિને વધારે છે, તુ મગજને કેળવવાને સહાયભૂત થતી નથી. કસરત કરવાથી પે પ્રમાણે શરીર ઉપર અસર થાય છે.

૧ માંસપેસી વધે છે ને કૈાવતદાર બને છે.

૨ તનને કસરતથી કસીએ છીએ અને જ્યારે તે સંકેાચાય છે ત્યારે લેાહીની ગતિ રક્ત નલિકાની અંદર ઝડપથી થવા લાગે છે. આ ક્રિયાથી રક્ત સ્નાયુઓમાં જલદી ફરી વળે છે, અને શરીરમાં ગરમાવેા આણે છે, તેથી ચામડી વધુ તેજસ્વી બને છે.

૩ રક્તવહન જલદી થાય છે તેથી હૃદયની શક્તિ વધે છે અને તે વધારે જોરથી ધબકે છે.

૫ પરસેવાની પીંડીઓ ઘણી છૂટથી કામ કરે છે ને શરીરમાંથી ખરાબ પદાર્થ પરસેવા રૂપે બહાર કાઢે છે. આથી નાડીક્રમ નિયમિતપણે ચાલે છે. ત્વચા સ્વચ્છ રાખીને કસરત કરવી જોઇએ.

૫ શ્વાસેાશ્વાસની ઝડપથી થતી ક્રિયાથી બહારની હવા (ઓક્સિજન) જોઇતા પ્રમાણમાં શરીરની અંદર આવે છે. દીર્ઘ અને બરાબર રીતે શ્વાસ લેવામાં આવે તેા પણ ફેફસાં ફૂલે છે ને તેથી માંસ પેશીઓ દૃઢ થાય છે.

૬ કસરતથી સ્નાયુઓ ખીલે છે ને વધે છે તેથી ભૂખ વધુ લાગે છે. રક્ત વહનની ક્રિયા ત્વરિત ચાલે છે ને પરિણામે જમેલેા ખેારાક જલદી પચી જાય છે.

૭ નાભીસ્થળના સ્નાયુઓ સંકુચિત થતી વખતે અંદરનાં આંતરડાં ઉપર ચાંપની માફક દબાણ કરે છે ને તેથી તે ક્રિયા કરવામાં ઉત્તેજિત રહે છે, આ સબબને લીધે કસરતથી કસાએલી વ્યક્તિઓમાં ઝાડાની કબજીઆત હેાતી નથી.

૮ કસરતથી મગજના તંતુઓ ક્રિયામાં વધારે ઉત્તેજિત થાય છે. માનસિક કાર્ય કરવાથી તે શ્રમિત થતું નથી પણ વધુ કામ કરવાને ઉત્સાહી બને છે.

કોઇ પણ પ્રકારની નવી કસરત એ સ્નાયુઓ અને નસોને નવા પ્રકારની કેળવણી રૂપ છે.

ઇંદ્રિયોને અને સ્નાયુઓને આરામ આપવાથી તે કરવાને વધુ સતેજ બને છે તેટલા સારૂ કામ કર્યા પછી આરામ લેવો જોઇએ.

હદ ઉપરાંત કસરત કરવાથી લોહીમાં સુસ્તી ભરાય છે. શરીરના અવયવોને વારંવાર એકજ સરખી રીતે કસવાથી જડવત્ થઇ જાય છે.

શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધારવાને કસરતની જરૂર છે. પરંતુ દરેક માણસે પોતાના અંગબળનો પૂર્ણ વિચાર કરીનેજ કસરત કરવી જોઇએ. સૌ બાળકોને એકજ સરખી કસરત આપવાની કોશિશ કરવી નહિં. કેટલાંક બાળકોના બાંધા નબળા હોવાને લીધે થોડી મહેનતથી વધારે શ્રમિત થાય છે. સૌથી ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે, દરેક બાળકોની તેમને નિશાળે બેસાડયા પહેલાં અને પછી અમુક અમુક સમયને અંતરે વૈદ્યકીય તપાસ કરાવવી જોઇએ.

જન્મ, વૃદ્ધિ અને ક્ષય એ કુદરતના ત્રણ મહાન નિયમોમાં કોઇ પણ ફેરફાર કરવાને સમર્થ નથી. તે નિયમોનું અસ્તિત્વ અનાદિ કાળથી ચાલે છે, તેને સમજવા સારૂ એક પ્રાણીનો દાખલો લેવો જોઇએ. પ્રથમાવસ્થા વૃદ્ધિની છે અને પુખ્ત વયે પહોંચે ત્યાં સુધી તેના શરીરના અવયવોનો વિકાસ થાય છે. બીજી અવસ્થામાં તે ખાનપાનના નિયમિતપણાના પ્રમાણમાં પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખે છે. ત્રીજીને આખરની અવસ્થામાં તે શરીર દિવસે દિવસ શિથિલ થતું જાય છે, શક્તિ ઘટતી જાય છે ને આખરે તેનો દેહ પંચત્વને પામે છે. આ ત્રણ અવસ્થામાંથી માણસને પસાર થવું પડે છે. વિશેષતઃ ફરક એટલોજ રહે છે કે મનુષ્ય પોતાની સમજણને અનુસરીને ખાન, પાન, ઉંઘ અને

કસરતથી પોતાનું જીવન નિયમિતપણે પાળે તો તેને ઉત્તર કે વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક નબળાઇ વગેરેથી વધારે હેરાન થવું ન પડે. જેમ કસરત વધુ લેવામાં આવે છે તેમ શરીરમાં શક્તિ વધે છે, અને કહેવાતા આરામ કે આળસમાં વધુ પડી રહીએ તો આપણી જીંદગીનો જલદી અંત આવે છે. મનુષ્યજીવન એ કુદરતની બક્ષિસ છે એમ આપણે સમજીએ તો તે બક્ષિસનો યથાશક્તિ સદ્‌ઉપયોગ કરવાને આપણે બંધાએલા છીએ, આ દુનિયા એ શિક્ષાભૂમિ છે એમ કેટલાક હિંદુઓ માને છે માટે આ પાપી જીંદગીનો અંત જેમ સત્વર આવે તેમ વધુ સારૂં. તેટલા સારૂ તેને ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન તેઓ કરતા નથી, કે જો તેઓએ ગત જન્મમાં સારાં કર્મ કર્યાં હોય તો તેઓને આ દુનિયાની અંદર પાછું આવવું ન પડત. આવી માન્યતાથી તેઓ વર્તમાન જીવન તરફ બેદરકાર રહે છે. જો મૃત્યુ થાય છે તો તે મોક્ષ માટેની એક સ્થિતિને પસાર થએલી માને છે. પરંતુ એ ખરૂં નથી. તેઓની માન્યતા પ્રમાણે તેઓએ સમજવું જોઇએ કે શિક્ષા કે સારૂં ફળ આ દુનિયામાંજ અપાય છે.

ઇશ્વરે સોંપેલી થાપણનો સારો હિસાબ આપી શકાય તોજ મોક્ષ માટેનું એક પગથીઉં ચઢાયું ગણાય અને એ થાપણ તરફ કંઇ પણ દુર્લક્ષ્ય રખાય તો તે ઇશ્વરની દૃષ્ટિમાં અક્ષમ્ય ગુન્હો ગણાય છે. **नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।** આ ઉપનિષદ્‌નું વાકય પણ એજ ઉપદેશ કરે છે અને સંસારને-ભવસાગરને કેટલાક સત્પુરૂષોએ નૌકાની ઉપમા આપી છે. એ નૌકા પૂર્ણ સંભાળથી આ સંસાર સાગર પર્યટન પૂરૂં થયા પહેલાં ભાંગી પડે નહિ તેની કાળજી રાખવી એજ સર્વની પ્રથમ ફરજ છે.



પ્રકરણ ૧૩ મું

આરોગ્ય.

દરેકની તંદુરસ્તી સચવાઇ એટલે શરીરની આરોગ્યતા સચવાઇ એમ સમજવું જોઇએ નહીં. શરીરની આરોગ્યતાની સાથે બીજી અંગત બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. શરીરની આરોગ્યતા સાચવવાને ખોરાક, કસરત, ને સ્વચ્છ હવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ આવશ્યકતા સારી ટેવ, ચોખ્ખાઇ અને નિયમત નિદ્રાની છે.

સ્વભાવ.

અમુક જાતનો સ્વભાવ અથવા પ્રકૃતિ આપણી થઇ જાય તો તે આપણને બંધનકારક છે. તેના બંધનથી છૂટવું ઘણું મુશ્કેલ છે. બલ્કે આપણે તે ટેવ અથવા પ્રકૃતિના ગુલામ થઇને રહેવું પડે છે, તેથી જે સ્વભાવ અથવા પ્રકૃતિમાં આપણે આનંદ માનીએ છીએ તેજ સ્વભાવ અને પ્રકૃતિ આપણા વર્તન ઉપર ઘણી સજ્જડ અસર કરે છે, માટે સ્વભાવ અને પ્રકૃતિનું દાસત્વ સ્વીકારતા પહેલાં આપણા વર્તનનો વિચાર રાખવો ઘટે છે, સ્વભાવ અથવા પ્રકૃતિ આપણા વર્તન ઉપર આબેહુબ અસર કરે છે એ સર્વ વિદિત છે. ભાગ્યેજ થોડા ઘણાના અનુભવમાં હશે કે, તેની અસર આપણા શરીર ને મન ઉપર પણ થાય છે. સત્ય રીતે સ્વભાવ અને પ્રકૃતિ માણસના તન અને મન ઉપર જેટલી અસર કરતાં નથી તેથી વધુ પ્રમાણમાં બાળકના કુમળા તન અને મન ઉપર અસર કરે છે. કમનસીબે બાળકો ટેવો અથવા ખરાબ આદત ઘણી તત્પરતાથી ગ્રહે છે, પરંતુ સારી ટેવો એટલી સહેલાઇથી દ્રઢ થતી નથી. સ્વાર્થવૃત્તિ માણસ જાતમાં ઘર

કરીને રહેલી છે. જ્યારે પોતાના સ્વાર્થને નુકસાન થવાનો સમય આવે ત્યારે તેને સાચવવાને સત્યને બાજુપર મૂકી અસત્યનો આશ્રય લેવામાં તેનું વલણ ઉતરે છે, બાલ્યાવસ્થાથી સર્વને નિઃસ્વાર્થ વૃત્તિનો ને પ્રમાણિકપણાના પાઠોનો નિદિધ્યાસ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. નાનપણથી બાળકના કુમળા મગજ ઉપર આ નીતિનાં તત્ત્વો મૂળ ઘાલીને બેસે તો તેઓ નૈતિક બળથી ભવિષ્યમાં યશસ્વી જીંદગી ગાળે.

બાળકોને નાનપણથી નીચેની સારી ટેવો પાડવાની કોશિશ કરવી જોઇએ કે ભવિષ્યમાં તેઓ ઉત્તમ આરોગ્યતા ભોગવે.

૧ સ્વચ્છતા.

બચપણથી બાળકને સ્વચ્છ રાખીને ઉછેરવામાં આવે તો મોટપણે તેને ગંદા રહેવું પસંદ પડશે નહિ. ગંદકી ફક્ત નુકસાનકારક છે એટલુંજ નહિ, પણ તે આપણા જીવનની દોરી ટુંકાવે છે.

ચોકખો મારો ઓટલો, ચોકખો ઘરનો ચોક,
ચોકખાં કપડાં જોઇને, ચોકખું કહે સૌ લોક;
ચોકખું મારૂં મુખડું, ચોકખા મારા હાથ,
ચોકખા મારા દિલમાં, રહે જગતના નાથ.

હિંદુસ્થાનમાં ત્વચાની સ્વચ્છતા રાખવાની આવશ્યકતા છે. ગરમીથી પરસેવો વળે છે, ચામડીનાં છિદ્રો પરસેવાથી સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો બહારનાં રજકણો ચોંટી જઇને છિદ્રોને પૂરી નાંખે છે. આ મેલ બહાર કાઢી નાખવાને ફેફસાં, મૂત્રપિંડ અને ગુદાને વધારે મહેનત પડે છે, અને તેથી તે થોડાજ વખતમાં બગડે છે. એટલા સારૂ ચામડીને તેનાં છિદ્રો સ્વચ્છ અને ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ. બહારનો મેલ કાઢી નાખવાંની ક્રિયા ઉપરાંત ચામડીને બીજી બે વધુ ક્રિયાઓ કરવી પડે છે.

૧ તે શરીરનું રક્ષણ કરે છે. ચામડીને ઇજા થઇ હોય છે અથવા વાગે છે તો બહારની હવામાં રહેલાં જંતુઓ અથવા રેતીનાં ઝીણાં રજકણો જો તેની અંદર ભરાઇ જાય છે તો દરદ વધારે છે.

૨ શરીરની અંદર ઠંડી અથવા ગરમીનું પ્રમાણ સમાન રાખે છે. જીવતાં ઢોર અથવા જનાવરની ચામડી જો પાકા રંગથી રંગીએ તો જલદી મરી જાય. ચામડી સ્વચ્છ રાખવાને હંમેશાં પ્રાતઃસ્નાન કરવાની જરૂર છે. હિંદુઓ તેને ધાર્મિક ક્રિયા સમજીને નહાય છે. કુવા અને ટાંકાની પાસે ખુલ્લી હવામાં નાહીને શરીરને સ્વચ્છ રાખવા જતાં છાતીનાં દરદો થવાનો વધુ સંભવ છે કારણકે હંમેશાં ચામડીની ઉપર રતાશનો ભાગ સ્વાભાવિક રીતે રહે છે અને તેથી પાણી શરીર ઉપર નાંખતાંજ મેલને સાફ કર્યા વિના નીચે પડે છે, આથી ન્હાવાની ગરજ સરતી નથી. ન્હાતી વખતે શરીર ચોળવું જોઇએ એટલુંજ નહિ પણ તેને જાડા ને સ્વચ્છ કપડાથી લૂછી નાખવું જોઇએ. ક્ષાર અને તેલની મેળવણીથી સાબુ બનાવાય છે. સાબુ ચોળીને ન્હાવાથી સાબુનો ક્ષાર ચામડી ઉપરની ચીકાશ અને મેલ સહિત ફીણ જોડે મળીને શરીરની બહાર નીકળે છે. સાબુમાં ક્ષાર વધારે હોય છે તો ચામડી નાહ્યા પછી સુંવાળી થતી નથી પણ ખડબચડી રહે છે. તેટલા સારૂ ન્હાવામાં સારો સાબુ વાપરવો જોઇએ. પારદર્શક સાબુ વાપરવાને ઉત્તમ છે.

ઠંડાપાણીથી ન્હાવાનો રિવાજ સારો છે. ખુલ્લા મેદાનમાં જ્યાં પવનના સપાટા સીધા અંગ ઉપર આવતા હોય તેવા સ્થળમાં ખુલ્લા શરીર અને ભિંજાવેલા વસ્ત્રે ન્હાવાથી તંદુરસ્તી બગડે છે તેવી સ્થિતિમાં ઝાઝો વખત રહેવાથી શરીરને તાવ લાગુ પડે છે, અને

ચામડીનાં દરદ જેવાં કે દાદર ને ખસ ઉત્પન્ન થાય છે. ઠંડા પાણીથી ન્હાનાર માણસે વધારે પવન ન આવતો હોય તેવા સ્થળમાં ન્હાવું જોઇએ એટલુંજ નહિ પણ જેમ બને તેમ જલદી નાહી લેવું જોઇએ. નાહ્યા પછી કપડાં બદલવામાં વિલંબ લાગવો જોઇએ નહિ.

જમ્યા પછી અને થાકી ગયા પછી ન્હાવાનો સૌથી સરસ વખત સવાર છે. જો રાત્રે ન્હાવાની જરૂર પડે તો ગરમ પાણીથી ન્હાવું જોઇએ. જેઓ ઠંડા પાણીથી નાહી શકે નહિ તેઓએ તો ગરમ કે નવશેકાં પાણી કરીને નહાવું. પુરૂષો કરતાં ન્હાનાં બાળકોની ચામડી ઘણી કુમળી હોય છે. તેઓને ગરમ પાણીએ નવરાવતી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવી કે તેમની ત્વચા જરા પણ દાઝે નહિ.

ન્હાવાનું પાણી ઘણું સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. ગંદા પાણીએ ન્હાવાથી ખસ, ખરજવું વિગેરે ચામડીનાં દરદો થાય છે. પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે સાબુનું નામ પણ સાંભળ્યું નહોતું ત્યારે હિંદુ અને જયુ લોકોમાં વેસણ અથવા ચણાના લોટથી નહાવાનો રિવાજ હતો, ચામડીમાંથી ચિકાશનો ભાગ કાઢી નાંખી અને છિદ્રોને ચોખ્ખાં અને ખુલ્લાં રાખી, ત્વચાને સુંવાળી બનાવવામાં તે બહુ ઉપયોગી હતો. ન્હાતી વખતે શરીરને ઘસવાથી અવયવો દબાય છે, લોહી જલદી ફરી વળે છે. ને માંસપિંડને કસરત મળે છે. હજુ સુધી પણ તેલ ચોળીને ન્હાવાનો રિવાજ આપણામાં પ્રચલિત છે, તેથી શરીર ઠંડું રહે છે, ચામડી સુશોભિત બને છે ને શરીર ઉપર મેલ રહી શકતો નથી. તેલ ચોળીને નહાતી વખતે સાબુ વાપરવામાં આવે છે. તો તનની સ્વચ્છતા અને સુકોમળતામાં વધારો થાય છે. વળી ન્હાતી વખતે તેલ ચોળેલું શરીર સારી રીતે મસળાય છે ને નાહી રહ્યા પછી તે ચળકતું અને સ્ફુર્તીવાળુ બને છે.

નખ.

ચામડીનું આભૂષણ નખ છે. તેને ચોકખા રાખવામાં ઘણી કાળજી રાખવી જોઇએ. તેમાંથી હંમેશાં મેલ કાઢી નાખવો ને તેને વધવા દેવા નહિ. આપણામાં હાથેથી જમવાનો રિવાજ અનાદિકાળથી ચાલે છે. હાથના નખને સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો નખનો મેલ ને તેમાં ભરાઇ રહેલી ઝીણી જીવાત ખોરાક સાથે મિશ્ર થઇને પેટમાં ઉતરે છે અને અણધારેલી વ્યાધિ ભોગવવી પડે છે.

વાળ.

ચામડીનું બીજું આભૂષણ વાળ છે. શરીરના બીજા અવયવોની જેટલી સાચવણી રાખીએ છીએ તેટલી સંભાળ આપણે વાળની પણ રાખવી જોઇએ. એમ કહેવાય છે કે, સ્ત્રીઓ પોતાના એક વાળની કિંમત એક શેર સોનાથી પણ વધુ માને છે. વાળ સારી રીતે રાખવાને માટે દિવસમાં બે વખત હોળવા જોઇએ. વાળ આછા થતા જાય અને ખરી પડતા જણાય તો સમજવું કે. આપણે તંદુરસ્ત નથી, ખોડાવાળું માથું અને ગુંચાએલા વાળ, એ સુસ્ત માણસનાં લક્ષણ છે ને ગાંડપણની પ્રથમ નિશાની છે. માથામાં તેલ નાખવાથી વાળ વધે છે ને તે નાખવામાં આવતું નથી તો વાળ વધતા નથી ને આખરે આછા થઇને ખરી પડે છે. યુરોપીયનોને માથામાં તેલ નાખવાની ઘણી ઘૃણા હોય છે. વાળ ચીકણા થાય તે તેઓને પસંદ નથી. પરિણામે જુદી જુદી જાતનાં સુગંધી તેલો અને સેન્ટસ વેચાય છે ને વપરાય છે તોપણ પુરૂષ વર્ગમાં ટાલવાળાની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે. સખ્ત કિનારી વાળી ઉંચી ટોપી પહેરવાના રિવાજને લીધે પણ વાળને નુકસાન પહોંચતું હોય પરંતુ મારા ધારવા પ્રમાણે

તો વાળ નહિ ઉગવાનું કારણ માથામાં તેલ નંખાતું નથી એજ છે.

હજામ પાસે હજામત કરાવવાનો રિવાજ આપણામાં છે. તેઓ ભાગ્યેજ પોતાના અસ્ત્રા સ્વચ્છ ને ચોખ્ખા રાખે છે અને તેથી ઘણી વખત ઉંદરી, ખૉડો વિગેરે દરદો લાગુ પડે છે. દરેક યુવકે હાથે હજામત કરવાની ટેવ પાડવી. આથી પૈસાનો તેમજ વખતનો બચાવ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ હજામની ગફલત ને બેદરકારીને લીધે આપણને અગવડ વેઠવી પડતી નથી.

દાંત.

સુભાગ્યની વાત છે કે, દાંતની સંભાળ આપણે સારી રાખીએ છીએ. ઘણે ભાગે દાંતની સ્વચ્છતા ઉપર તંદુરસ્તીનો આધાર રહે છે. અજીર્ણને સંગ્રહણીના રોગથી પીડાતાં માણસોના દાંત ઘણા ખરાબ રહે છે. દાંત મજબુત નથી હોતા તો ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી ને તેથી પાચન ક્રિયા મંદ પડી જાય છે. દાંત દૂધિયા કે યુવાવસ્થામાં ઉગેલા ગમે તેવા હોય, પણ જો સડેલા માલુમ પડે તો તેને કાઢી નંખાવવા જોઇએ. સડેલા દાંતથી અપચો ને ક્ષયનાં દરદો લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી એનીમીઆ, (ફીકા ને કમલોહીનો રોગ) ગળાનો દુઃખાવો ને સોજો, જીભનું ગંદાપણું ને ગળામાં ગાંઠ વિગેરે દરદો આપોઆપ થઇ આવે છે. આ સર્વ દરદોને અટકાવવાને સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે, સડેલા દાંતને કાઢી નંખાવી તેને બદલે કૃત્રિમ દાંત મુકાવવા.

દાંતની આસપાસ એક જાતનો પીળો પદાર્થ થાય છે. તે દાંતને ઘણું નુકસાન પહોંચાડે છે. પેઢાને ખાઇ જાય છે ને દાંતને નબળા બનાવે છે. ઘરડાં માણસોને સારા દાંત નહિ હોવાથી ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. દાંતનાં પેઢાં છિદ્રવાળાં થઈ જાય છે, સડવાની અણીમાં હોય

છે, જરા અડકતાં દાંતમાંથી લોહી નીકળે છે ને મોંઢામાંથી ખરાબ વાસ આવે છે. પીળો પદાર્થ "ખેરી" દાંતમાંથી કાઢવાને માટે કોઈ પણ દવા નથી. છેલ્લો ઉપાય દાંતને ઘસીને તે કાઢવામાં આવે છે. દાંત ઘસાવીને આ પીળો પદાર્થ કઢાવવાની તકલીફ જેઓ લેતા નથી તેઓ પોતાના દાંત હંમેશને માટે ગુમાવે છે.

ખોરાક ચાવવામાં નબળા દાંત ઉપયોગના નથી ને આ દાંતો જલદી કાઢી નાંખીને તેને બદલે નવા દાંત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે સારૂ છે.

ઘણાઓ આવા કૃત્રિમ દાંત રાખવાની તરફેણમાં નથી. બનાવટી દાંતો ચાવવાના ઉપયોગમાં ન આવે તેમ છતાં તેનાથી શુદ્ધ બોલી શકાય છે. દાંત વિનાનો ચહેરો બેડોળ લાગે છે. કૃત્રિમ દાંતોને જમ્યા પછી નિયમિત રીતે સાફ કરી નાખવા જોઈએ. રાતના સૂતી વખતે તેને વાપરવા જોઈએ નહિ.

જીહ્વા.

સવારના પહોરમાં વહેલા ઉઠીને, દાતણ કરીને મોં ધોવાનો રિવાજ બહુ ઉત્તમ છે. આ રીત હંમેશાં ચાલુ રાખવી જોઈએ. યુવકવર્ગ મુખ્યત્વે કરીને જેઓ વિલાયતથી અભ્યાસ કરીને પાછા ફરે છે, તેઓ સવારના પહોરમાં ઉઠીને દાતણ કર્યા સિવાય ને મોંઢુ ધોયા વિના ચાહ અથવા કૉફીનો પ્યાલો પીવાનો વિદેશી રિવાજ ગ્રહણ કરે છે. આ ટેવ તંદુરસ્તીવર્ધક નથી, પણ નુકશાન કરનારી છે. રાતમાં શરીરની અંદર થતી ક્રિયાને લીધે તેનો મળ નળદ્વાર આગળ આવે છે, ને તે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતો નથી તો ખોરાક અથવા ચાહનો પ્યાલો પીવાથી જીભનો, દાંતનો અને મોંનો મળ

પાછો શરીરમાં ઉતરે છે ને તેથી નાના પ્રકારના રોગો થવાનો સંભવ રહે છે, માટે હિંદુ રિવાજ પ્રમાણે ને ધર્મશાસ્ત્રને અનુસરી આપણે વિદેશી રિવાજની આંખ મીંચીને નકલ કરતા પહેલાં તેથી થતા ફાયદા અને નુકશાનનો વિચાર કરવો જોઈએ. તંદુરસ્તીને જાળવવાને અને જીવનને ઉન્નત બનાવવાને અર્થે અન્યાન્ય નકલી સુધારા કરતા પહેલાં પણ એવા વિચાર કરવામાં આવે તો તેનું સારૂં પરિણામ આવ્યા વગર રહેતું નથી.

કપડાં.

ત્વચા ઘણી કુમળી ને નાજુક હોઈને ટાઢ અને તાપથી તેનું રક્ષણ કરવા માટે કપડાં પહેરવાથી શરીરની અંદર રહેલી ગરમી ઝાઝો વખત ટકી શકે છે, ને શરીર સારૂં દેખાય છે. શરીર સ્વચ્છ રાખવાની સાથે પહેરવાનાં કપડાં પણ ચોખ્ખાં રાખવાં જોઈએ. યોગ્ય સમયે ને સ્થિતિને અનુસરીને કપડાં બદલવાનો રિવાજ રાખવો. મેલાં કપડાં પહેરવાથી સારી તંદુરસ્તી રહી શકતી નથી. વિશેષમાં મેલાં અને પ્રસ્વેદથી ભિંજાયેલાં કપડાંમાંજ જૂ વિગેરે જંતુઓ વધુ જલદી પડે છે, અને શરીરને અનારોગ્ય બનાવે છે.

સત્યતા.

શિક્ષા અથવા ઠપકાના ભયથી બાળકમાં અસત્ય બોલવાની ટેવ પડી જાય છે. જેમ જેમ ઉંમરમાં મોટાં થતાં જાય ને શિક્ષાનો ભય ઓછો થતો જાય તેમ તેમ બાળક સત્ય બોલતાં શીખે છે. બાળકોને ભયથી અને બીકપણાની રીતથી ઉછેરવામાં આવે તો તેઓ પોતાની મતલબ સાધવાને જુઠું બોલતાં અચકાતાં નથી.

માણસોમાં જેટલા પ્રમાણમાં સદ્‌વર્તન હોય છે, તેટલા પ્રમાણમાં

તેઓ નિડર અને સત્યાગ્રહી બને છે. સત્ય રીતે નિડરતા એજ સત્યતા છે અથવા સત્યતાનું મૂળ નિડરતા છે.

પ્રમાણિકપણું.

કહેવત છે કે, સત્યનો બેલી રામ. એક વખત અપ્રમાકિપણાથી ફાયદો મળ્યો તો બીજી વખત અપ્રમાણિક થવાનું મન થાય છે. વ્યાજબી રીતે કામ ધંધામાં ફતેહ ઇચ્છિવી હોય તો વિશ્વાસ, ભરોંસો ને પ્રમાણિકપણાની થાપણ રોકવી પડે છે. અસત્યતા ને ધૂર્તતાથી કદાચ કામમાં ફાયદો થાય ને થોડા વખતને માટે પાપ છુપું રહે, પણ છેવટે તે જુઠાણું જાહેરમાં આવે છે અને નાના બાળકના પત્તાના ઘરની માફક આપણો રોજગાર ભાગી પડે છે. બાળકોને નાનપણથી પ્રમાણિક રહેવાને કેળવવામાં આવ્યાં હોય તો ઉમરે પહોંચતાં તેઓ પ્રમાણિક રહે છે અને સત્ય સિવાય બીજો રસ્તો કદાપિ લેતાં નથી. બાળકોની કસૂર માટે શિક્ષા કરવામાં આવે તે કરતાં તેમના સારા કામનાં વખાણ કરવાં હજાર દરજ્જે સારૂં છે. તેઓ સારાં કામ કરવામાં વધુ ઉત્સાહી બને છે ને તેમની મેળે નરસાં કામ કરવામાં તેઓને શરમ આવે છે.

મનોનિગ્રહ.

આપણે મોટા થઈએ છીએ તેમ મનોનિગ્રહ કરતાં શીખીએ છીએ. બાળકોમાં મનોનિગ્રહ કરવાની શક્તિ થોડી હોય છે. કામ કર્યા પછી તન અને મન શ્રમિત થાય છે. મન થાકી ગયાથી સ્વભાવ જરા બગડી જાય છે. તેટલા સારૂ જ્યારે બાળક ગુસ્સે થએલું જણાય ત્યારે તેને ઠપકો ન આપતાં ખાવાનું આપવું જોઇએ. કહેવત છે કે " ભૂખ્યા માણસનું ઠેકાણું નહિ. " બાળકોમાં આ સર્વાંશે સત્ય છે.

શરીરના અવયવોને સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિવાળા રાખવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર મનને વશ રાખવાની છે. જ્યારે મનોનિગ્રહ કરી શકાતો નથી ત્યારે આપણે આપણા મન ઉપરનો કાબુ ગુમાવીએ છીએ, ને કોઇ પણ પ્રકારની વ્યથા અથવા ઉપાધિ હોય ત્યારે નિગ્રહ કરવો ઘણો મુશ્કેલ પડે છે. તંદુરસ્તીને માટે મગજ અને માંસપેશી પાસેથી એકસરખાં કામ લેવાં જોઈએ, એટલે કે બંનેને સરખો શ્રમ આપવો જોઈએ. એકલા શરીરને કે મનને શ્રમ આપવાથી માણસનો વિકાસ થઈ શકતો નથી. તેટલા સારૂ આપણો નિત્યનો કાર્યક્રમ એવી ખુબીથી ગોઠવવો જોઈએ કે ઉભય શક્તિ સમાન રહે અને તંદુરસ્તી વધે. જેઓ આખો દિવસ તનની મહેનતમાં ગાળે, તેઓ તેમની ફુરસદનો વખત એક જગ્યાએ બેસીને વાંચવામાં ગાળે અને માનસિક કામ કરનારાઓ પોતાની ફુરસદનો વખત ફરવામાં અને કસરત કરવામાં ગાળે તો ઉભય પક્ષ તન અને મનની શક્તિની સમાનતા ઉંચા પ્રમાણમાં રાખી શકે, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓની બાબતમાં વસ્તુસ્થિતિ તદ્દન ઉલટી જોવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થી મંડળમાં રમતગમતનો જરાએ શોખ હોતો નથી. જ્યારે હિંદી વિદ્યાર્થીઓને વાંચનનો શોખ લાગે છે ત્યારે તેઓ રાતદિવસ આગ્રહપૂર્વક વાંચ્યા કરે છે ને પરિણામે કસરત વિના તેમનાં શરીર ક્ષીણ પડી જઇ પથારીવશ થાય છે.

૫ નિયમિતપણે આહાર વિહાર કરવાથી શરીરની સુખાકારી સારી રહે છે. જેઓ શારીરિક તંદુરસ્તી ઉત્તમ પ્રકારની રાખવાને ચાહતા હોય, તેઓએ ખાનપાનનો વ્યવહાર નિયમસર રાખવો જોઈએ. શરીરના બીજા અવયવોની માફક પેટને અમુક વખતે ખોરાક જોઈએ છીએ. નિયમસર અને વખતસર ખોરાક ખાવામાં આવે છે તો તે તંદુરસ્તીને સુધારે છે. લાગેલી ક્ષુધાને યોગ્ય સમયે તૃપ્ત કરીએ નહિ

તો તે ક્ષુધા મરી જાય છે; અને પછી જમવાથી અજીર્ણ વિગેરે થવાનો સંભવ રહે છે.

સુવાનો વખત.

જીંદગીની બીજી અને મોટી જરૂરિયાત ઉંઘ છે. તેના અભાવે તન અને મનને પૂરતો વિશ્રામ મળતો નથી. ઉંઘ વિના માણસો મનોબળની સમાનતા સાચવી શકતાં નથી. શરીરના સ્નાયુઓ અને તંતુઓ દિવસના કામના પરિશ્રમથી શિથિલ થઈ જાય છે, તેથી શરીરને આરામ લેવાની ફરજ પડે છે. આ આરામને આપણે ઉંઘ કહીએ છીએ. એ ઉંઘ કેટલો વખત લેવી, તેનું પ્રમાણ ધંધો, ટેવ અને ઉંમરના ઉપર આધાર રાખે છે.

ઉંમર.

બાળકો દિવસનો ઘણો ભાગ ઉંઘમાં વ્યતિત કરે છે. જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને ઉંઘવાનો વખત ઘટતો જાય છે. છોકરાંને બાર કલાક ઉંઘવાને આપવા અને રાત્રે વહેલા સૂવાડવાનો રિવાજ રાખવો જોઈએ. બાર વરસની અંદરનાં બાળકને રાત્રે આઠ વાગ્યા પછી જાગવા દેવાં નહિ. યુવાન પુરૂષોને છ કલાકનો આરામ અને વૃદ્ધ પુરૂષોને તેથી વધારે આરામ લેવાની જરૂર છે. વૃદ્ધ પુરૂષોએ ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક પોતાના બિછાનામાં સૂવાનો રિવાજ રાખવો. આ રિવાજથી તેઓના હૃદયને વધુ શ્રમ પડતો નથી. રક્ત વહનની ક્રિયા તેમના શરીરમાં ઘણી સહેલાઈથી થાય છે. એક મિનિટની અંદર બે ગેલન જેટલું લોહી હૃદયમાંથી પસાર થાય છે. જ્યારે ઉંમરના પ્રમાણમાં હૃદયના સ્નાયુઓ નરમ થાય છે ત્યારે તેટલી ત્વરાથી લોહી ફરી શકતું નથી. આ કારણને લીધે વૃદ્ધો હૃદયની ક્રિયાને

નિયમસર ગતિ આપવાને ઓછામાં ઓછો આઠ કલાકનો વખત બિછાનામાં પડી રહેવાનો રાખે તો તેઓ પોતાનું આયુષ્ય લંબાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં રક્ત વહનના પ્રવાહને મદદ કરીને થતા રોગને અટકાવે છે, ને મરણ પર્યંત તંદુરસ્ત રહે છે. ઉંઘનો આધાર સ્વભાવ અથવા પ્રકૃતિ ઉપર વિશેષ છે. ઘણાઓ એવા ઉંઘણુસી હોય છે કે તેમની પાસે ગમે તેટલો ઘોંઘાટ થતો હોય તો પણ તેઓ જાગી શકતા નથી. કેટલાકોને એવી શ્વાન—નિંદ્રા હોય છે કે સ્હેજ પગસંચારથી પણ જાગી ઉઠે છે. અતિશય ઉંઘ મગજને સુસ્ત કરે છે ને માનસિક શક્તિની ક્ષીણતા આણે છે. અલ્પનિંદ્રા શરીરમાં બેચેની પેદા કરી તેને નબળું પાડે છે. નબળા ને માંદા માણસોને તંદુરસ્ત પુરૂષો કરતાં વધુ આરામની જરૂર છે.

ધંધો.

માનસિક શક્તિથી કામ કરનારાઓને શારીરિક શક્તિથી કામ કરનારા કરતાં વધુ ઉંઘની જરૂર છે.

ગરમીથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર વધુ ખરાબ અસર થાય છે. હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં ખાસ કરીને ઉનાળાના દિવસોમાં માણસો ઘણે ભાગે બપોરે થોડો ઘણો વખત આરામ લે છે. આ આરામને ઘણું ખરૂં વામકુક્ષિ કહેવામાં આવે છે અને તે ખરી રીતે માણસ માત્રને આવશ્યક છે. કેટલાક મધ્યાન્હે સ્વલ્પ નિંદ્રા લેવાની વિરૂદ્ધમાં છે. મારો અંગત મત એવો છે કે, બપોરના વખતમાં સાધારણ એટલે દોઢ કલાકની ઉંઘ લેવામાં આવે તો શરીર ઉત્સાહી ને તાજુ થાય છે. ગરમીના દિવસોમાં આપણે વહેલા ઉઠીએ છીએ અને દિવસો લાંબા હોવાથી થોડો આરામ લેવો એ સારૂં છે.

જમ્યા પછી તરતજ સૂઈ જવાની ટેવ હાનિકારક છે. જમ્યા પછી ઘડી બે ઘડી ફરવાની આદત રાખવી જોઈએ. જમીને તરત સૂઈ જવાથી ઉંઘમાં ખરાબ સ્વપ્નાં આવે છે. જમ્યા પછી લગભગ ત્રણ કલાકે સૂવાનો રિવાજ રાખવો જોઈએ.

નિયમસર સૂવાનો રિવાજ રાખવાથી ઉંઘ બરાબર આવે છે. સૂવાના વખતમાં ફેરફાર થવાથી ઘણી વખત કલાકોના કલાકો સુધી પથારીમાં પડી રહેવું પડે છે.

પાછલી અને પહેલી રાત્રિની ઉંઘમાં ઘણો ફરક છે. અનુભવ પ્રમાણે પાછલી રાત્રિની ઉંઘ કરતાં પહેલી રાત્રિની ઉંઘ શરીરની તંદુરસ્તી વધારનાર નિવડે છે. નાટકોના પાત્રો રાતના એક કે બે વાગે સૂઈને સવારે ૧૦ વાગે ઉઠે છે. આથી જો કે તેમને આઠ કલાકની ઉંઘ મળે છે, પણ તેઓ લાંબુ જીવન ગાળી શકતા નથી અને અલ્પ સમયમાં ઘણાઓ તો મગજનાં દરદોના ભોગ થઈ પડે છે. ટુંકમાં ફક્ત:—

રાતે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઊઠે વીર;
બળ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

ઉંઘ નહીં આવવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ઘણું જમવાથી અથવા ભૂખ્યા રહેવાથી.
૨. દિવસે કસરત નહીં લેવાથી.
૩. હદથી વધુ કામ કરવાથી.
૪. નાચ, તમાસો અને નાટક વિગેરે જોવાના સબબે મોડા સૂઈ રહેવાથી.
૫. રાત્રે વધુ ચાહ, કૉફી, કોકો અથવા તંબાકુનો ઉપયોગ કરવાથી.

૬. માનસિક વ્યથા અથવા રાત્રે બિછાનામાં વિચાર કરવાથી.

૭. મચ્છર, માંકડ, જૂ વિગેરે જંતુઓના ઉપદ્રવથી.

તંદુરસ્તી સાચવવાની ઇચ્છા રાખનારે માણસોએ ઉપર દર્શાવેલાં સર્વ કારણોને દૂર કરવાં જોઈએ.

ઉંઘ આવવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ઋતુ અનુસાર પુષ્કળ હવા.

૨. શાંત અને અંધારાંવાળો સૂવાનો ઓરડો.

૩. પ્રસ્વેદ ન વળે એવાં સૂવાનાં બિછાનાં અને બનુસો, રાતમાં પરસેવો વળે તો તેથી તંદુરસ્તી સચવાતી નથી. વાસ્તવિક રીતે તે ક્ષય થવાનું ચિન્હ છે.

૪. સૂતી વખતે મ્હોં ઉપર કપડું ઓઢીને ન સુવાની ટેવ.

૫. મચ્છર, માંકડ, જૂ વિગેરેનો ઉપદ્રવ હોય તે જગામાં મચ્છરદાનીમાં સૂવાની ટેવ.

૬. વિકાર રહિત મન.

૭. નિયમિત સૂવાનો રિવાજ.

મનની શાંતિનો ભંગ થાય એવી ખરાબ ટેવો, જે શરીરની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. તે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ગામ ગપાટા ને નિંદા કરવાની ટેવ.

બીજાની ખરી ખોટી નિંદા કે ચુગલી કરવાની આદત શરૂઆતમાં ઘણી રસદાયક જણાય છે. પરંતુ ખરી વાત પ્રકટ થાય છે ત્યારે નિંદાખોરોને નામોશી ને પ્રતિષ્ઠાની હાનિ સિવાય ભાગ્યેજ બીજું કંઈ ફળ મળે છે. નિંદાખોર પુરૂષો કે સ્ત્રીઓ કદી પણ સુખી હોતાં જ નથી. ટુંકમાં તેઓનું જીવન વધારે લાંબો વખત ટકતું નથી.

૨. આજનું કામ કાલ ઉપર મૂલતવી રાખવાથી માનસિક વ્યથાની વૃદ્ધિ થાય છે, અને આપણી જાતમાં આપણે વિશ્વાસ મૂકી શકતા નથી. આવા પુરૂષોના કામનો છેડો આવતો નથી, એટલે તેમને મનની શાંતિ કદી પણ મળતી નથી. "મુલતવી રાખવાનાં માઠાં ફળ" એ જુની કહેવત ભાગ્યે જ કોઈથી અજાણી હશે. એ "માઠાં ફળ" ભોગવવાનો સમય ન આવે માટે સૌએ રોજનું કામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

આળસ.

૩. તંદુરસ્તી સાચવવાને માટે ઉદ્યમી જીવન ગાળવાની પણ આવશ્યકતા છે. આળસુ માણસ લાંબા વખત સુધી સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકે નહિ.

અસ્વચ્છતા.

૪. ગંદો માણસ તેના સ્વભાવ અને માનસિક સ્થિતિનો ખ્યાલ આપો આપ અન્યને આપે છે. તે કોઈ પણ સ્થળે સ્વમાન સાચવી શકતો નથી. એવા પુરૂષો આધુનિક સમયમાં દુનિયામાં ફતેહમંદ નિવડતા નથી.

અતિશયપણું.

૫. ખાન પાનમાં, બીડી તંબાકુ, વિગેરે પીવાની ટેવોમાં, મોજ-શોખમાં અને વિષયભોગમાં અતિશયપણું રાખનાર માણસ પોતેજ પોતાની જીવનદોરી ઉપર છરી મૂકે છે. ખરી રીતે તે ટુંક વખતને માટે જ જીવવાને સરજાએલો છે.

૬. જ્યાં ત્યાં નાક સાફ કરવાની અને થુંકવાની આદત છોડી દેવી જોઇએ. તે ગંદી ટેવ છે એટલું જ નહિ પણ આપણને અને

આપણા જાતભાઈઓને નુકસાન કરે છે. ઘણાખરા રોગોની ઉત્પત્તિનું મૂળ જંતુઓ છે, એવું આધુનિક શોધખોળના આધારે જ્યારથી માલુમ પડયું છે, ત્યારથી સાધારણ માન્યતા એવી ચાલે છે કે નાકમાં અને મોંમાં અસંખ્ય જંતુઓ રહેલાં છે, ને અનુકૂળ સમય મળતાં આખા શરીરમાં જુદા જુદા પ્રકારના રોગો ફેલાવવા ચૂકતાં નથી. ક્ષયથી પીડાતાં માણસોના ગળફામાં અસંખ્ય ક્ષયનાં જંતુઓ હોય છે. અર્વાચીન સુધારો એવી ભલામણ કરે છે કે દરેક જણે પોતાના ગજવમાં એક અલગ રૂમાલ નાક અને મોં સાફ કરવાંને રાખવો જોઇએ. તે રૂમાલ દરરોજ ધોવો જોઇએ, એટલું જ નહિ પણ દિવસમાં જરૂર પડે તેટલી વખત બદલવો જોઇએ. પણ જ્યાં ફાવે ત્યાં થુંકવાની અને નાક સાફ કરવાની ટેવને હંમેશને માટે તિલાંજલી આપવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

સ્ત્રીત્વ.

જ્યાં સુધી હિન્દમાં માતાઓની શારીરિક તંદુરસ્તી સાચવવાનો પ્રયત્ન આપણે કરી શકીશું નહિ ત્યાં સુધી ભવિષ્યની પ્રજા તંદુરસ્ત અને શરીરે સુખી નીવડશે નહિ. તેટલા સારૂ સ્ત્રીઓની શારીરિક તંદુરસ્તી સુધારવાની પ્રથમ આવશ્યકતા છે.

હિન્દુસ્થાનમાં માતાઓ પોતાના બાળક પ્રત્યે જે પ્રીતિ ને સ્નેહના કારણો દર્શાવે છે તેટલો સ્નેહ અને પ્રેમ બીજા કોઈ પણ દેશની માતાઓ પોતાના બાળકો ઉપર દર્શાવતી નથી. તેમજ હિંદના બાળકો પોતાની માતા તરફ અપ્રતિમ પૂજ્યભાવથી વર્તે છે. માતા અને પુત્ર વચ્ચે આવો દિવ્ય પ્રેમ હોવા છતાં ભવિષ્યની માતાઓની આપણે ભાગ્યેજ દરકાર કરીએ છીએ. કુટુમ્બમાં છોકરીનો જન્મ શાપ સમાન મનાય છે ને તે અપ્રિય થઈ પડે છે. હિંદમાં માબાપો પ્રારંભથી જ પુત્ર અને પુત્રીને ઉછેરવાની રીતમાં ફેરફાર રાખે છે. કુટુમ્બમાં પુત્રપ્રસવના સમાચાર મળતાં ખુશાલીના ચિન્હો જોવામાં આવે છે, સાકરની લ્હાણી થાય છે, ધર્મ ને દાન કરવામાં વધુ ઉત્સાહીત દેખાય છે. પણ પુત્રી પ્રસવના અભદ્રપ્રદ સમાચાર મળતાં ઉત્સાહ ને ધર્મની લાગણીઓને તે જ ક્ષણે તિલાંજલી મળે છે. તે બનાવ બન્યો માટે નિરૂપાય થઈને વેઠી લેવાની વૃત્તિ ધારણ કરે છે. નિર્દોષ પુત્રી તેના જન્મથી કમનશીબ રહે છે. પુત્ર ઉછેરવામાં જેટલી કાળજી ને ધ્યાન આપવામાં આવે છે, તેટલી પુત્રીને મોટી કરવામાં અપાતી નથી. છોકરાઓને સારા સારા તાજા ને પૌષ્ટિક ખોરાક

બાલ્યાવસ્થાથી ખવરાવીને ઉછેરવામાં આવે છે, ને પુત્રીઓને સુકો રોટલો એ વખતસર આપવાની આપણે દરકાર રાખતા નથી. પુત્રી એ પારકું ધન છે એમ સમજી તેની સલામતી સાચવવાની દરકાર આપણે કરતાં નથી. બાળકીનો અવતાર શાપિત અથવા નઠારો મનાય છે.

પુત્રીઓને આવશ્યક અને મદદ રૂપ થઈ પડે તેટલી કેળવણી આપવામાં પણ માબાપ બેકાળજી બતાવે છે. વિવાહિત વયે પહોંચ્યા પહેલાં તેને પોતાની સ્વેચ્છાનુસાર વિવાહિતા કરે છે, અને તુરત તેના લાભાલાભનો દઢ અને સંગીન વિચાર કર્યા વિના તેને જલદી પરણાવી લ્હાવો લેવાની મૂર્ખતાના આદર્શરૂપ કાળજી બતાવી સંતોષ માને છે.

પહેલાંના સમયમાં માબાપો પોતાની પુત્રીઓને સાત આઠ કે નવ વર્ષની કુમળી વયે પરણાવી દેતા ને ત્યાર પછી તેના ભલાનો વિચાર કરવાની દરકાર કરતા નહિ. ૧૯૧૧ ની સાલના વસ્તી પત્રક પરથી જણાય છે કે સંમતિનો કાયદો પસાર થયા પછી સો એ ૧૦૯ ટકા જેટલી બાળાઓનાં લગ્ન ૧૫ વર્ષની ઉમરે થયેલાં છે ને તેથી વધારે ઉમ્મરની બાળા કુમારી હોય એવું ભાગ્યે જ બન્યું છે. આ કારણથી તેમને જોઇતી કેળવણી આપવાનું બની શકતું નથી. છેલ્લા વીસ વરસમાં દેશની અંદર કન્યાશાળાઓની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. પરંતુ તેઓને અપાતું જ્ઞાન પ્રાથમિક છે અને બાળાઓનું લક્ષ ભણવા તરફ વળે છે કે તરત જ તેમને નિશાળેથી ઉઠાડી લેવામાં આવે છે. તેમને ઉચ્ચ કેળવણી આપવાને માટે થોડી ઘણી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓ પણ છે, પરંતુ હિંદુ કે મુસલમાન બાળાઓ આ કેળવણી લેવાને ભાગ્યેજ નશીબવંત થાય છે, અને ત્યાં પણ તેઓને

એવું શિક્ષણ અપાતું નથી કે જે તેઓના બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવામાં અને તેમને ઉત્તમ પ્રકારની શારીરિક તથા માનસિક સંપત્તિવાળાં કરવાને ઉપયોગી થાય. કદાચ સંગીતના અપવાદ સિવાય વધારે ધ્યાન તો ફક્ત મનને કેળવવા ઉપર જ અપાય છે, એટલે કે તેમને પણ છોકરાઓની પેઠે પરીક્ષા પાસ કરવાને જ તૈયાર કરવામાં આવે છે. છોકરા અને છોકરીઓને શિખવાના બધા વિષયો સરખા છે. ગમે તે રીતે તેઓએ એવું માની લીધું હોય એમ જણાય છે કે છોકરાઓને માટે જે વિષયો સારા છે તે છોકરીઓની બાબતમાં પણ સારા હોઇ શકે. પરંતુ તેવાં અનુમાનો બાંધતી વખતે તેઓના સ્ત્રીપણાનો વિચાર કરવાનું ભૂલી જવું જોઇએ નહિ. શરીરની અંદર થતા રોગોને અટકાવવાની વિદ્યા હાલની શોધને આભારી છે, પરંતુ તેની ઉપયોગિતા તેઓના જાણવામાં નથી. બાળાઓને કોઇ પણ વિષય વધુ અગત્યનો હોય તો તે શરીરની આરોગ્યતા સાચવવાનો છે. તેનો સ્વીકાર હજુ સુધી કેળવણી ખાતાએ કર્યો હોય તેવું જણાતું નથી. માણસ માત્રની ઇચ્છા સુખમય જીવન ગાળવાની છે. "શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે" એ સૂત્ર સૌને વિદિત છે. તેમ છતાં થોડાકનેજ શરીરે સુખી ને તંદુરસ્ત જીવન ગાળવાનું શીખવવામાં આવે છે. દરેક નિશાળમાં માનસિક શક્તિ ખીલવવાને ઘણું ધ્યાન આપવામાં આવે છે અને શારીરિક તંદુરસ્તી સુધારવાને કોઇ પણ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી. તંદુરસ્તીને ટકાવી રાખવાને કયાં કયાં સાધનોની જરૂર છે તે બાબતો ઉપર આપણું ઘણું દુર્લક્ષ છે અને દિનપ્રતિદિન વધુ બેદરકાર બનતા જઇએ છીએ.

યથાર્થ રીતે આરોગ્ય શાસ્ત્રનાં સૂત્રો પ્રમાણે જીવન દોરવામાં અને પાલન કરવામાં આવે તો શરીર બળવત્તર થઇને લાંબો વખત

ટકે છે. તેમાં સંપૂર્ણ અજ્ઞાન જીવનની દોરી ટુંકી કરે છે. દેશના સારા નરસા ભવિષ્યનો આધાર તેમાં ઉત્પન્ન થતાં બાળકો ઉપર છે. તેઓનું નશીબ તેમની માતાઓના સંજોગો ને જ્ઞાન ઉપર વધુ આધાર રાખે છે. દેશનું ભવિષ્ય સુધારવાની અને તંદુરસ્ત બાળકો જોવાની ઇચ્છા હોય તો બાળાઓને અથવા ભવિષ્યની આર્ય માતાઓને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ. તેમની શારીરિક ને માનસિક કેળવણી ઉપર જ ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિ અને અવનતિનો આધાર છે. બાળકો મોટી ઉમરે પોતાનું જીવન સ્વતંત્ર અને સુખરૂપ ગાળે એવા હેતુથી માબાપો પોતાના છોકરાઓને કેળવણી આપે છે. તેવી જ રીતે પોતાની છોકરીઓને બાળ ઉછેર તથા તેમની તંદુરસ્તી કેમ જળવાય, ઘરની સુઘડતા કેવી રીતે સચવાય તેને લગતી કેળવણી આપવી જોઈએ. તંદુરસ્ત પ્રજા એજ દેશની દોલત છે, ને તે જેટલા પ્રમાણમાં મળી શકે તેટલા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત કરવાને આળસ રાખવું જોઈએ નહિ.

અદ્યાપિ પર્યંત આપણા દેશની બાળાઓની સ્થિતિ સુધરેલી જણાતી નથી. તેઓ કન્યાવસ્થામાં આવે છે કે તરતજ તેમને પરણાવી દેવાની તજવીજમાં રહીએ છીએ ને કેળવણી આપવાની બાબતમાં બિલકુલ લક્ષ આપતા નથી. બાળાઓની અજ્ઞાનતાને લીધેજ આજે આર્યાવર્તમાં અજ્ઞાનરૂપી નિબિડ અને અભેદ અંધકાર સર્વત્ર ફેલાઇ રહ્યો છે. હિંદની ભવિષ્યની માતાઓની સ્થિતિ દિન પ્રતિદિન શોચનીય થતી જાય છે. તેઓ પોતાની જાતનીજ સંભાળ રાખી શકતી નથી તો તેમની પ્રજાની સંભાળ તો કયાંથીજ રાખી શકે ? તેમના અજ્ઞાનને લીધે બાળ મરણનું પ્રમાણ દેશમાં વધતું જાય છે. બાળક કદાચ જીવતાં રહે છે તો તેઓની શારીરિક સંપત્તિ દુર્બળ રહે

છે. પરિણામે ભવિષ્યની પ્રજા દેશને ઉન્નત બનાવવામાં અસમર્થ નીવડે છે. ટુંકમાં ઘરના ઢોરો કરતાં પણ આપણી આર્ય માતાઓની સ્થિતિ ઉતરતી પંક્તિની છે. કારણ કે જનાવરોમાં પણ વાછરડાઓના મરણનું પ્રમાણ દેશની માતાઓના બાળ મરણના પ્રમાણમાં ઘણું જ ઓછું છે.

વ્હેમ:—

આ અજ્ઞાનને લીધે અને બાળ મરણના વધુ પ્રમાણને અનુસરીને આર્ય માતાઓના મન ઉપર જુદીજ અસર થઇ છે. તેઓ દિવસે દિવસે વ્હેમી બનતી જાય છે. બાળકોમાં થતા બળીયા, આંચકી, તાણ વગેરે વગેરે દરદો અટકાવવાના ઉપાયોથી તેઓ અજ્ઞાન હોય છે. દરદો મટાડવાની તીવ્ર ઇચ્છાને લીધે વગર સમજ્યે ગમે તે ઉપચાર કરે છે જેથી ઘણી વખત એ દરદો મટવાને બદલે બીજાં નવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. દૈવી કારણોને લીધે જ આ દરદો થાય છે એમ માની દેવની આરાધનામાં તત્પર રહે છે. બાળકોમાં રોગ થઈ આવે ત્યારે ઘણી ખરી સ્ત્રીઓ તેને કોઇ દેવનો કોપ કે ભૂત પ્રેતનું કારણ માની તેનું નિવારણ કરવાને મંત્ર તંત્ર દોરા ધાગા વિગેરેનો આશ્રય લેવા આર્જુવંત બને છે. પરંતુ કોઈ યોગ્ય વૈદ્ય કે ડાકટરની પાસે ચિકિત્સા કરાવવા સંબંધે કે ઘરની અસ્વચ્છતા દૂર કરવા સંબંધે વિચાર સરખો પણ કરતી નથી.

પ્રાચીન સમયમાં હિંદના લોકો જે સ્થિતિમાં રહેતા તેમાં અને હાલની આપણી રહેણી કરણીની સ્થિતિમાં આજે સમયાનુસાર ઘણો ફેરફાર થઇ ગયો છે. પરંતુ આ નવી પ્રાપ્ત થયેલી પરિસ્થિતિનો ઘટતો લાભ લેવાનું તેઓ હજુ સુધી પણ શિખ્યા નથી. દેશની

અંદર રેલ્વે ને તારનાં સુગમ સાધનો ચાલુ થયાં તેને લીધે ફળદ્રુપ મુલકોમાં વસ્તીનો બહુ વધારો થતો ગયો. કાચો માલ પરદેશ જવાથી દેશના કારીગરો નિરૂદ્યમી થયા અને બીજી ચીજોની મોંઘવારી વધતી ગઇ એટલે હંમેશની જરૂરીઆતને પહોંચી વળવાને પૈસાની તાણ પડી. એક તરફ ગરીબાઇથી અને બીજી તરફ વસ્તીના અસાધારણ જમાવથી પ્લેગનો ઉપદ્રવ ચાલુ થયો. નાના ગામોમાં અને વસ્તી થોડી હોય તેવી જગા સાફસુફ રાખવાનું દરેકથી બની શકે છે પણ હાલના વખતમાં તો જનસમાજનું હિત અને આરોગ્ય સાચવવા માટે આપણે સઘળાએ સાથે મળીને કામ કરતાં શીખવું જોઇએ અને એ પ્રત્યેક પુરૂષ અને સ્ત્રીના એક ચિત્ત અને પ્રયત્ન વિના બની શકતું નથી. જનસમાજની સાધારણ રીતે સ્વચ્છતા રાખી શકાતી નથી. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ ઘરમાં વધુ વખત રહે છે. તેઓનો ગૃહકાર્યમાં અને બાળબચ્ચાંની સંભાળ રાખવામાં જીંદગીનો ઘણો વખત ઘરમાંજ જાય છે. ગ્રંથીજ્વરના જંતુઓ ઉંદર મારફતે ફેલાતા અટકાવવા ને ઘરની સ્વચ્છતા અને સુઘડતા રાખવાનું ડહાપણ ગૃહિણીઓમાં હોતું નથી તો તેઓ ગ્રંથીજ્વરના દરદોને ભોગ થાય છે. કોઇ વાર સારી સારવારને લીધે તેમની જીંદગી બચી જાય છે અને બેજીવવાળા હોય તો દરદનું ઝેર તેના ગર્ભસ્થાનને નુકશાન પહોચાડયા વિના રહેતું નથી. તેટલા માટે આરોગ્ય શાસ્ત્રનું જ્ઞાન બીજી કેળવણીની સાથે આપવું સૈાથી વધારે જરૂરનું છે.

પડદા અથવા જનાનાના રિવાજ.

ઉત્તરોત્તર અજ્ઞાનરૂપી અંધકારની ઉંડી ખાણમાં ડુબતી હિન્દની માતાઓની સ્થિતિ શોચનીય છે એથી પણ વધુ ખરાબી હોવાનું

પ્રચલિત એકાદુ કારણ આપણા દેશમાં ચાલતો પડદાનો રિવાજ ગણીએ તો તે કેટલેક અંશે સાચું છે. આ રીવાજથી તેઓ પોતે પોતાની સંભાળ રાખી શકતી નથી અને તેથી પુરૂષોની અર્ધાગના થવાને બદલે બોજા રૂપ થઈ પડે છે. જો બહાર જવું પડે તો તેમાં તેઓને પુરૂષની મદદ જોઇએ છીએ. તેમને જોઇતી બજારની ચીજ તેઓ પોતે જઇને ખરીદી શકતી નથી. કાગળ પત્ર લખવામાં પણ તેઓને પુરૂષની મદદ જોઇએ છીએ, અને ઘર ખર્ચનો હિસાબ પણ તેઓ રાખી શકતી નથી. એટલુંજ નહી પણ ભાગ્યવશાત્ બીજા જોડે વાત-ચીતનો પરિચય પડે છે તો તેઓ પોતાની લાગણીઓ બરાબર જણાવી શકતી નથી; આથી સ્ત્રીઓએ સ્વમાન ને પોતાના કામમાં આત્મશ્રદ્ધા રાખવાનું ગુમાવી દીધું છે અને પરિણામે પુરૂષ વર્ગના હાથમાં તેઓ ફક્ત રમકડાં થઇનેજ રહેલી છે. સ્ત્રી ધન તે પોતાનું સમજે છે. વિધવાના પૈસાનો હિસાબ કચેરી કોર્ટ દરબારમાં ચુકાય છે. ચુકાદો મળતા પહેલા તેમાંથી અર્ધ ઉપરાંત ખરચાઇ જાય છે. હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રના કાયદા પ્રમાણે સ્ત્રી વારસ થઇ શકતી નથી. ધણીની ગમે તેટલી સમૃદ્ધિ હોય તો પણ તેને તો તેની આજીવિકા ચાલી શકે તેટલુંજ મળે છે. લગ્ન સંબંધમાં તેમની હાલત ઓછી દયાજનક નથી. સ્ત્રીનું મરણ થાય તો પુરૂષ તેના દશ દિવસમાં બીજી સ્ત્રીને પરણે છે પરંતુ પુરૂષનો દેહ ભાગ્યવશાત્ પડે છે તો તેને જીંદગી પર્યંત વૈધવ્ય અવસ્થા ભોગવવી પડે છે. રોટલાની ઓશીયાળી આ અનાથ વિધવાઓની અવસ્થા હિંદુ સંસારમાં હૃદય-દ્રાવક છે. તેમની અને જનાવરની અવસ્થામાં બીલકુલ ફરક રહેતો નથી. સંયુક્ત કુટુમ્બમાં તેઓ પોતાનું જીવન પેટવડીયાં રહી રાત દિવસ વૈતરૂં કરીને પુરૂં કરે છે. ગૃહિણીને માતાનું સ્થાન મળવું એ

કુદરતની પ્રસાદી છે. પછી તે પુત્ર યા પુત્રી હોય તો પણ તેમાં ફરક માની યથેષ્ટ સત્કાર ન કરવો એ ઇશ્વરની બક્ષિસની અવગણના કરવા બરાબર છે. ગૃહ સંસાર ચલાવવાને સ્ત્રી અને પુરૂષની ઉભયની અગત્યતા સરખી છે. ફક્ત એકલા પુરૂષથી કે એકલી સ્ત્રીથી ગૃહ-સંસાર ચાલતો નથી અને તેમાંથી પુત્રી તરફ બેદરકાર ને બીનકાળજી વાળાજ રહેવું તે પુત્રનું જીવન વિષમય કરવા સમાન છે. આપણે આપણી પુત્રીઓની દરકાર કરતા નથી તેથી પરિણામે આ પુત્રીઓ ગૃહિણી રૂપે પુરૂષોની અર્ધાંગના થવાને બદલે બોજા રૂપ થઇ પડે છે. આથી ભવિષ્યની પ્રજા નિરૂત્સાહી ને નિર્માલ્ય થાય છે. આજ કારણથી આર્ય પ્રજા સ્વમાન અને ગૈારવ બીજા દેશોની પ્રજા આગળ જાળવી શકતી નથી.

સ્વચ્છતા અને સુઘડતા રાખવાના અજ્ઞાનને લીધે આપણા ગૃહો આરોગ્ય સ્થાનોને બદલે વ્હેમના અને જુદા જુદા રોગોના સંગ્રહ-સ્થાનો બનેલાં છે. કુદરતમાં ક્ષમાનો ગુણ નથી. વાવો તેવું લણો એજ તેનો નિયમ છે, અભણ અને એકલા રહેવાની રીતને લીધે સ્ત્રીઓને ચલનવલનમાં ક્વચિત અસદ્ વર્તનનો અંશ પ્રવેશ પામે છે. તેમની પ્રજા પણ વધારે સારી નીવડે એમ આશા રાખવી, નિરર્થક છે. સદ્વર્તનજ પુરૂષને ઉન્નત બનાવે છે અને આધુનિક સમયમાં આપણે ગરીબાઇમાં સડયાં કરીએ છીએ તેનું કારણ પણ નૈતિક બળની ને આત્મશ્રદ્ધાની ન્યૂનતાજ છે. ફ્રેંચ સરદાર ડુપ્લેએ વાત-ચીતના પ્રસંગમાં હિંદવાસીઓ વિષે એક વખત જણાવ્યું હતું કે હિંદના વતનીઓની કીંમત એક મુઠી ભર ચાવલની છે. દેશની ચાલુ સ્થિતિ તપાસતાં માલુમ પડે છે કે, એ મહાન સૈનિકની ચારિત્ર્ય નિરીક્ષણ કરવાની શક્તિ સારી હતી. હિંદના લોકોના ચારિત્ર્ય સંબંધી તેણે બાંધેલું

અનુમાન બહુધા ખોટું નથી. આત્મબળની આ ન્યૂનતાથી હિંદવાસીઓ દેશમાં સડો ઘાલે છે ને તેઓ સ્વદેશાગ્રહીઓ થઇ શકતા નથી. ગણતરી કરતી વખતે આપણી સંખ્યા ૩૩ કરોડની છે. પરંતુ આપણામાંથી ભાગ્યેજ એવા સો હજાર માણસ નીકળશે કે જેમાં ખરૂ પુરૂષત્વ હોય અને તેમાં તેને શ્રદ્ધા હોય. વિચારની સત્યતા અને માનસિક બળની કીંમત આપણામાં નથી. તેથીજ ઘણાખરા પોતાનું જીવન દૈવ ભાવથી અને અસહ્ ઉપાયોથી ગુજારે છે. ભય માણસને બાયલા બનાવે છે. જ્યારે હિંમત હોય ત્યારે તે બોલવાનું શિખવે છે ને આખરે માણસ નિડર અને સત્યાવલંબી થાય છે.

આપણે આપણું નૈતિક, વ્યવહારીક અને આધ્યાત્મિક બળ વધારવાની ઇચ્છા ધરાવવી હોય તો તેના ખરા ઉપાયો જેમ બને તેમ જલદી હસ્તગત કરવા જોઇએ. મહુડામાંથી કેરીઓ મેળવી શકાતી નથી. અને જ્યાં સુધી આપણી સ્ત્રીઓની અવસ્થા આપણે સુધારી શકીશું નહી ત્યાં સુધી આપણી ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિની આશા રાખવી આકાશકુસમવત્ છે. કેટલીક સદીથી અંધારામાં પડેલી આપણી પ્રજાની ઉન્નતિ એક દિવસમાં થઈ શકે નહી માટે ગયેલી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાને, પ્રયત્ન કરવામાં વિલંબ થવા દેવો જોઇએ નહી. આ સમયેજ તે કાર્યનો આરંભ કરી ક્રમે ક્રમે તેને આગળ વધારવાનો પ્રયત્ન ઉત્સાહપૂર્વક લેવાવો જોઇએ.

૧૯૧૧ ની સાલના વસ્તીપત્રકનું નિરીક્ષણ કરીશું તો આપણને જણાશે કે છેલ્લાં ૩૦ વરસ થયાં સ્ત્રીની સંખ્યા ઓછી થતી જાય છે. હાલમાં એક હજાર પુરૂષે ઇસ્લામ બીરાદરોમાં ૯૨૧ ને હિન્દુ ભાઇઓમાં ૯૧૫ સ્ત્રીઓ છે. જ્યારે ઇંગ્લાંડમાં ૧૦૬૮ સ્ત્રીએ ૧૦૦૦

પુરૂષ છે. વસ્તીમાં ઘટાડો થવાનું આજ મુખ્ય કારણ છે. મેલેરીઆ અને પ્લેગથી સ્ત્રી મરણ પ્રમાણુ અસાધારણુ રીતે વધતું જાય છે. બન્ને દરદો ઘરના છે અને ઘરની સ્વચ્છતા અને સુઘડતા નહી રાખવાને લીધે સ્ત્રીને તે લાગુ પડે છે. ઝેરી હવાના તાવથી શક્તિ ક્ષીણુ થતી જાય છે અને જન્મતું પ્રમાણુ ઘટે છે. બાળકને ચોખ્ખું ને પુષ્ટિકારક દૂધ બરાબર નહી મળવાને લીધે ભુખમરાથી મરી જાય છે. જન્મમાં ઘટાડો, બાળ મરણુ ને વાંઝીઆપણાનાં પણુ આજ કારણો છે.

મેલેરીયા ને ગ્રંથીજ્વર શિવાય બીજા દરદોથી પણુ સ્ત્રીઓનું મરણુ વધે છે.

હિન્દુઓની સાધારણુ માન્યતા એવી છે કે પુત્રજ વંશ વધારશે ને પિંડદાન દઇ શકશે. દીકરીથી કુટુમ્બ વેલી વૃદ્ધિ પામવાની નથી. આ માન્યતાથી પુત્ર તરફ ચાહના હિન્દુ કુટુમ્બમાં વધારે રખાય છે. છોકરીના જન્મ સમાચાર ઉપર જણાવેલા કારણોને લીધે કુટુમ્બને નિરૂત્સાહી બનાવે છે. જો કે બાળકીઓ ઉપર કોઇ પ્રકારનો જુલમ કે બીજી કાંઇ બેદરકારી બતાવવામાં આવતી નથી તેમ છતાં છોકરા ઉપર જેટલો પ્રેમ ને દેખરેખ રાખવામાં આવે છે તેટલી મીઠી નજરથી પુત્રીઓ ઉછેરવામાં આવતી નથી. પરિણામે છોકરીઓમાં મરણુ પ્રમાણુ વધે છે અને હિન્દુઓમાં ૧૦૦૦ છોકરે ૯૯૨ કન્યાની અને મુસલમાન ભાઇઓમાં ૧૦૧૩ સરેરાશ આવે છે, એ પણુ એજ બતાવી આપે છે. આપણા ગૃહ સંસારમાં સાધારણુ કહેવત થઇ પડી છે કે, દીકરીને દેવ દેખે. કેટલેક સ્થળે તો તે માંદી પડે ત્યારે તેની સારવાર કરવામાં પણ દુર્લક્ષ રખાય છે, અને સાજી હોય ત્યારે

તેમને ખાવા ખવરાવવામાં પુરતી કાળજી રખાતી નથી. પરિણામે પાંચ વરસની અંદરના બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે રહે છે.

૨. માબાપ પુત્રીના ખાનપાનની જેટલી કાળજી રાખતાં નથી તેથી વધુ કાળજી તેના લગ્ન સંબંધી ધરાવે છે. પાંચ વરસની બાળકી થાય ત્યારથી તેને વિવાહીત બનાવવાને તેઓ ઉત્સુક બને છે. બાર વરસની અંદર લગ્ન થતાં નથી તો કુટુમ્બની પ્રતિષ્ઠાને હાની થયેલી સમજે છે. કન્યા ભાગ્યેજ ૧૫ કે ૨૦ વર્ષ સુધી કુમારી રહી શકે છે. કન્યાને પરણાવ્યા પછી તુરતજ સાસરે વળાવવાનો રીવાજ પણ સારો નથી. ઉમરે પહોંચતા પહેલા સંસારીક સંબંધમાં પતિ પત્નીનો સંયોગ ઇચ્છવો એ તેમને જીંદગી પર્યંત દુઃખી કરવાના અને તેમનો જલદી અંત આણવાના વિચારને પોષવો એ બન્ને સરખા છે. બાળા પોતે પોતાનું શરીર સંભાળવાનું બરાબર જાણતી હોતી નથી તે પહેલાં તેના ઉપર તેના બાળકની સંભાળ રાખવાની ફરજ આવી પડે છે. એક તો ન્હાની ઉમરમાં આવતો પ્રસૂતિ કાલ અને તે વખતે સારવાર કરનારી સારા જ્ઞાન વાળી અને અનુભવી દાયણનો અભાવ, એ બંન્ને કારણથી સુવાવડના ઘણા થોડા કેસો સુધરે છે. આમાંની કેટલીક દાયણોને શરીરની રચના સંબંધે કોઇ પણ જાતનો ખ્યાલ હોતો નથી. તેઓ પોતે ભાગ્યેજ માતાઓ થવાને નશીબવંત થઇ હશે. હલકી જાતની બાઇઓ પેટ ભરવાનાં બીજાં સાધનો ન હોવાને લીધે દાયણનો ધંધો લઇ બેસે છે. બાળ મરણનું પ્રમાણ અને માતાઓની આખી જીંદગી ગંભીર બને છે તેનું કારણ કેટલેક અંશે અજ્ઞાન બાઇઓના હાથે સુવાવડના વખતમાં માવજત થાય છે તેને આભારી છે.

બાળ મરણ પ્રમાણ.

૧૮૬૪ ની સાલમાં ઇંગ્લાંડમાં જન્મ મરણની નોંધ રાખવાનો કાયદો પસાર થયો, ત્યાર પછી મરણનું પ્રમાણ બરોબર જણાવા લાગ્યું. મરણ સાથે મરનારની ઉમર નોંધવાથી બાળ મરણ પ્રમાણ વિશેષ છે એમ માણસોને સ્પષ્ટ થયું. આ મરણ પ્રમાણનો અટકાવ કરવાને માટે કારણો શોધી કાઢવામાં આવ્યાં ને તેને નાબુદ કરવાના ઉપાયો યોજાયા. તપાસને અંગે જણાયું કે માતાઓનું છોકરાઓ ઉછેરવાનું અજ્ઞાન, અંધારા ઓરડામાં પ્રસૂતાને ગાળવો પડતો વખત ને સમય વીત્યે માતાની પ્રકૃતિ વધુ નરમ હોવાને લીધે કુમળા બાળકને ખોરાકથી વેઠવી પડતી હેરાનગતી વગેરે કારણો બાળ મરણનું પ્રમાણ વધારવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. સાધારણ નિયમ છે કે, કાંઇ પણ કામની જોખમદારી ઉઠાવીએ તે પહેલાં આપણે તે કામ બરાબર રીતે સમજવું જોઇએ. સમજ્યા પછી કામની જવાબદારી માથે રાખીએ છીએ તો તેમાં ફતેહમંદ થવાની આશા બંધાય છે. કન્યાઓને ભવિષ્યમાં માતાની ફરજ બજાવવી પડશે તો તે જ્ઞાન આપવાને માટે આપણા તરફથી કોઇ પણ પ્રયાસ થતો નથી. માતાઓ તેમનો અપૂર્વ પ્રેમ પોતાના બાળક તરફ દર્શાવે છે એ ખરૂં છે. પણ બાળકને થતા દરદની તેમને ખબર પડતી નથી ને ઉપાયો લેવામાં વિલંબ થાય છે એટલે કુમળા બાળકોમાં નબળાઇ વધતી જાય છે અને પરિણામે એ નબળાઇ એક ગંભીર રોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરી તેને હંમેશને માટે માતાપિતાના હાથમાંથી ઝુંટાવી લઇ મૃત્યુને સોંપી દે છે. દેશની દેવીઓ તમારી અંદર જ્ઞાન રૂપી સૂર્યનો પ્રકાશ ઉમરમાં આવતા પહેલા કરવામાં આવ્યો હોત

ો દેશના ઘણા અમૂલ્ય રત્નો ગુમ થઇ જતે નહી. તમો તરફથી ાળકને ઉત્તમમાં ઉત્તમ ભેટ મળે છે. તમારી તંદુરસ્તી ઉપર ભવિષ્યમાં ઉત્પન્ન થતી પ્રજાની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે. કેટલીક અજ્ઞાન બાળાઓ પોતાના અસ્થિર મનને આધીન થઇ ગર્ભાવસ્થા અનેક જાતની ન ખાવા જેવી ચીજો ખાઇને આનંદ માને છે. પરિણામે તેની પોતાની તંદુદસ્તી બગડે છે એટલુંજ નહી પણ ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પણ તેની માઠી અસર થયા વિના રહેતી નથી. માઠા પરિણામો અટકાવવાં તેમના હાથમાં છે. માતાઓ થવાના પ્રસંગે તેઓ પુષ્ટિકારક ખાનપાનનો ઉપયોગ કરે છે. સ્વચ્છ કવા તથા હસમુખો સ્વભાવ રાખે અને ધાર્મિક પુસ્તકોનું અધ્યયન કરે તો તેમનાથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજા તંદુરસ્ત, આનંદી, બુદ્ધિશાળી ને દૈવી થાય છે. દેશને ઉન્નત બનાવે છે ને કુટુમ્બને તારે છે. સ્થિતિની ઉન્નતિ કરે છે અને દેશનો ઉદય કરવાના પ્રયત્નમાં જય મેળવે છે. હંમેશને માટે ઋણી બનાવે છે.

બાળ મરણથી દેશની પ્રજાની તંદુરસ્તી જાણી શકાય છે. જે શમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે તે દેશમાં જન સુખાકારી સારી હોતી નથી. ફ્રાન્સ દેશમાં બાળ મરણને અટકાવવાના ઉપાયો ઘણા વર્ષો પૂર્વે યોજવામાં આવ્યા છે. સીતેર લાખની વસ્તી ાળા બેલજીયમ જેવા ન્હાના દેશમાં પણ બાળમરણ અટકાવવાની ૭ સંસ્થાઓ છે. જર્મનીમાં ૫૫૫ છે. ઈંગ્લાંડમાં માણસોની સુખાકારી સંભાળી તેમના શરીરને ખીલવવા માટે એક પ્રજાકીય મંડળ થાપેલ છે. જેના હાથ નીચે બાળ શ્રેય સાધક મંડળની ૨૦૦ સંસ્થાઓ ચાલે છે. આ સંસ્થાઓનો હેતુ જનસમાજને કેળવવાનો

છે. બાળકને ઉછેરવાના, તેની તંદુરસ્તી સાચવવાના અને તેઓમાં થતા રોગોની ચિકિત્સા કરી તેઓને તંદુરસ્ત બનાવવાના જ્ઞાનનો પુષ્કળ ફેલાવો કરે છે. તેઓનું લક્ષ ફક્ત બાળ મરણ અટકાવવાનું હોતું નથી. બાળ મરણ અટકાવીને તથા બચ્ચાઓને તંદુરસ્તીમાં ઉછેરીને ભવિષ્યની પ્રજા વધુ તંદુરસ્ત બને અને દેશનું ગૌરવ સાચવી શકે એવી પ્રજા બનાવવાને વધારે લક્ષ રાખે છે. આ બધી સંભાળનું પરિણામ ઘણું ઉત્તમ આવે છે. સને ૧૯૧૧ ના વસ્તીપત્રકનું નિરીક્ષણ કરીશું તો જણાશે કે હિન્દુસ્થાનમાં દરેક જણ પરણેલી જીંદગી ગુજારે છે. તેમ છતાં વસ્તીના વધારાનું પ્રમાણ હજારે ત્રણ ચાર આવે છે. જન્મનું પ્રમાણ હજારે ત્રણથી ચાર હોય છે. યુરોપમાં જ્યાં લગ્ન ફરજીયાત નથી, ત્યાંની પ્રજામાં જન્મ પ્રમાણ હિંદુસ્થાન કરતાં ત્રણ ગણું આવે છે. ઈંગ્લાંડ અને વેલ્સમાં દર વરસે દર હજારે ૧૨ ની વસ્તીનું પ્રમાણ વધે છે. હોલાંડ અથવા નેધરલેન્ડમાં જન્મ પ્રમાણ તેટલુંજ છે. જર્મનીમાં ૧૦·૮ છે. બેલજીયમમાં ૯·૬ છે. અને ફ્રાન્સ કે જ્યાં પ્રજા દિન પ્રતિ દિન ક્ષીણ થતી જાય છે ત્યાં જન્મ પ્રમાણ ૧·૯ નું છે. જન્મ પ્રમાણથી દેશની તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ કરવામાં આવે તો હિંદુસ્થાન ઘણે દરજ્જે ઉતરતું છે. દુકાળ, જન સમાજની અસુખાકારી, કોલેરા, પ્લેગ ને વિષમ જ્વરના કારણોને લીધે પ્રજોત્પત્તિ કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. પણ વધતા જતા બાળ મરણ પ્રમાણનું કારણ માતાઓનું અજ્ઞાન છે.

કેટલાક વર્ષ પહેલાં યુરોપમાં બાળકોને નાના પ્રકારના રોગ થવા માટે દૂધનેજ દોષ દેવામાં આવતો પણ હવે યોગ્ય તપાસથી માલુમ પડ્યું છે કે, એ દોષ દૂધનો નથી પરંતુ માતાઓના અજ્ઞાનનો

છે., એ અજ્ઞાનનો નાશ કરવા માટે દરેક સુધરેલા દેશોમાં માતાઓને પોતાની તંદુરસ્તી સાચવવાનું અને બાળકોને ઉછેરવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. આ જ્ઞાનના ફેલાવાને લીધે ફક્ત જન્મ પ્રમાણ વધે છે એટલુંજ નહિ પણ બાળકોના મરણ પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે અને ભગ્ન હૃદયની સ્ત્રીઓ કે જેઓના બાળકો, જન્મતાંજ મરણ પામે છે, તેઓને આલ્હાદિત બનાવી તેમને સંતાન સુખ ભોગવવાને ભાગ્યશાળી કરે છે ને તેઓના વદનોને હંમેશને માટે પ્રફુલ્લીત બનાવે છે.

આવી સંસ્થાના મુખ્યત્વે કરીને સાત હેતુઓ હોય છે.

૧. માતાઓ પોતાના તંદુરસ્ત બાળકને નીરોગી રાખી શકે તેવી શિક્ષા મેળવવાને લાયક થવી જોઇએ.

૨. જન્મતા બાળકોના શરીરની બારીક તપાસ શરૂઆતમાં અને ત્યારપછી પંદર પંદર દિવસે થવી જોઇએ.

૩. શારીરિક તપાસની નોંધ એવી રીતે રાખવી જોઇએ કે તેઓને ભવિષ્યમાં કુટુમ્બની તંદુરસ્તી જાણવાનું સાધન થઇ પડે.

૪. મથકો ઉપર ના આવી શકે તેવી સ્થિતિવાળા દરદીઓને ઘેર જઇને વૈદક તપાસ કરવી જોઇએ. વૈદક તપાસમાં નિયમિતપણા વિષે ખાસ ચોક્કસાઇ રાખવી જોઇએ.

૫. આ સંસ્થાઓએ કોઇને કોઇ પ્રકારની આર્થિક સહાય આપવી જોઇએ નહી.

૬. આ સંસ્થાઓને અંગે પૈસા જમા રાખવાનું એક ખાતુ ખોલવું જોઇએ કે જેમાં માતાઓને પ્રસુતિ વખતે પડતી અડચણો દૂર કરવાને જમા રાખેલા નાણામાંથી બનતી મદદ મળી શકે.

૭. નાની સંસ્થાઓ ઉપર બરાબર દેખરેખ રાખવાને માટે એક વરિષ્ટ મંડળ હોવું જોઇએ. આ સંસ્થા દેશના બાળકોની તંદુરસ્તીમાં વૃદ્ધિ કરવાની યેાજના ઘડીને તેને અમલમાં મુકવાને દરેક પ્રયત્ન આદરે છે.

એક ઉત્તમ માતાએ જાણવાનાં કાર્ય જેવાં કે બાળકો ઉછેરવામાં ચતુરાઈ, તેમને કપડા લત્તા પહેરાવવાની રીતભાત અને બાળકોને ચોખ્ખાં રાખવાનું ખંતીલાપણું વગેરેમાં હરીફાઇ રાખવામાં આવેલી હેાય છે. જેમાં જે ઉત્તમ નિવડે તેને ઇનામેા ચંદ્રકો અને પ્રમાણપત્રો આપવામાં આવે છે, આ હરીફાઈમાં નવા બનાવેલા અને જુનાં દુરસ્ત કરેલાં કપડાં પણ પ્રદર્શિત થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પોતાના કુટુમ્બ માટે ઓછે ખર્ચે ઉત્તમ રસોઇ બનાવવાનું તથા નાના મેાટા કપડાંને ઓછે પરિશ્રમે અને થેાડે ખર્ચે સફાઇબંધ ધેાવાનું ચાતુર્ય પણ બતાવાય છે. જે માતા અને બાળકને આ સંસ્થાના શિક્ષણથી સારેા લાભ થયેા હેાય તેને ઇનામ અને પ્રસંશા પત્ર આપવામાં આવે છે. જે માતાઓ શિક્ષણનેા બરાબર લાભ લઇ બાળકોની તંદુરસ્તી સાચવી શકે છે ને પેાતાના શરીરની સંભાળ સારી રાખે છે, તેઓને પારિતોષિક આપીને સંતુષ્ટ કરવામાં આવે છે. સંસ્થાઓની કાર્ય વ્યવસ્થા પણ સ્ત્રીઓના હસ્તક રહે છે. માના પયપાનથી છેાકરાઓને ઉછેરવાની રીત વધુ પસંદ કરવામાં આવે છે. માતાઓને સારેા ને ચેાખ્ખેા ખેારાક આપવાથી બાળકો કુદરતી રીતે તંદુરસ્તીમાં ઉછેરાય છે ને તેટલાજ સારૂ ગરીબ માતાઓ કે જેઓ સારેા ખેારાક મેળવી શકતી નથી તેમને માટે સુવાવડના વખતમાં સારેા ખેારાક આપવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. તેમની માવજતનેા બંદેાબસ્ત રાખવામાં પણ કાંઇ કચાશ રાખવામાં આવતી નથી.

બાળકોની તંદુરસ્તીનું અનુમાન બાંધવાને માટે પ્રદર્શનમાં આવેલા બાળકોનાં વજન કરવામાં આવે છે. ઇંગ્લાંડ જેવા સુધરેલા દેશની સ્ત્રીઓ પણ વ્હેમથી મુક્ત નથી. કેટલીક માતાઓ બાળકનું અમંગળ થાય એ ભયે તેનું વજન કરવા દેતી નથી. પરંતુ ઘણું ઘણું સમજાવવાથી અને તેથી થતા ફાયદા જણાવવાથી અને વજન કરતા બીજા બાળકોને જોઇને પોતાના બાળકનું વજન કરવાની રજા આપે છે. ઇંગ્લાંડમાં આ સંસ્થાનું સર્વ કામ ખાનગી મંડળો કરે છે. બેલજીયમ અને ફ્રાન્સમાં આવી સંસ્થાનાં કામ રાજ્ય તરફથી ચલાવવામાં આવે છે.

માતા પિતાએ જેમ બાળકની સંભાળ રાખવી જોઇએ તેવી રીતે રાજ્યે પોતાની પ્રજાની સંભાળ રાખવી જોઇએ છીએ. પ્રજાની તંદુરસ્તી ઉપર રાજ્યની સલામતીનો આધાર છે. પ્રજાની તંદુરસ્તી ખીલવવાના ઉપાયો રાજ્ય તરફથી યોજવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ગમે તેવા ખાનગી પ્રયત્નો કરવામાં આવે તોપણ પ્રજાની તંદુરસ્તીમાં એકાએક સારો સુધારો થઇ શકતો નથી. જન્મ અને મરણની નોંધના કાયદા દાખલ થયા ત્યારથી ઇંગ્લાંડની પ્રજાની તંદુરસ્તીનું અનુમાન બાંધવાનું કામ સરળ થઈ પડયું. બાળક જન્મે ત્યાંથીજ ૩૬ કલાકની અંદર તેની નોંધ લેવામાં આવે છે અને નોંધ લીધા પછી ખાનગી સંસ્થાઓ અને રાજ્ય તેની તંદુરસ્તી સાચવવાને યોગ્ય ઉપાયો લે છે. સને ૧૯૦૮ માં નિશાળે જતા બાળકોની શારીરિક તપાસનો કાયદો પસાર થયો ત્યારથી ૫ થી ૧૪ વરસના બાળકોની શારીરિક તપાસ અવારનવાર થવા લાગી. ૧૯૧૧ નો રાજ્યનો વીમાનો કાયદો ૧૯૧૩ થી હકુમતમાં આવ્યો ત્યારથી ઇંગ્લાંડના ૧૬ લાખ કારીગરોની શારીરિક તપાસ સારા દાક્તરો

મારફતે મફત થવા લાગી. રાજ્ય તરફથી લેવાયલા ડહાપણ ભરેલા પગલાંને લીધે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઘટયું, જન સમાજની સુખાકારી વધી ને દેશની પ્રજા નીરોગી મજબુત અને દીર્ઘ આયુષ્ય વાળી થઇ.

ભવિષ્યની પ્રજાને તંદુરસ્ત, બળવાન બનાવવાને બાળકીઓને નાનપણથી આરોગ્યવિદ્યા, માંદાની માવજત, પાકશાસ્ત્ર, ગૃહ તથા કપડાંને સફાઇબંધ રાખવાનું પુરતું જ્ઞાન આપવું જોઇએ, આધુનિક સમયમાં બાળકીઓને ફક્ત મનની કેળવણી આપવામાં આવે છે. મનની કેળવણીની સાથે તનની ખીલવણી કરવાના સૂત્રોનું અધ્યયન પણ કરવામાં આવે તો આર્ય સંસારમાં પ્રત્યેક ગૃહ પૃથ્વીપરનું નન્દનવન થઇ રહે.

બહારની ભેજવાળી જગા, તંદુરસ્તીને નુકશાનકારક સંજોગો અને ખરાબ હવામાં બાળકો ઉછેરવામાં આવે છે, તો જન્મથી બાળકને રોગી જીવન ગાળવું પડે છે અને મોટપણે ક્ષયના ભોગ થઇ રીબાઇ રીબાઇને મરવું પડે છે. બાળમરણના પ્રમાણનો આધાર બાળકની માવજત, માતાનું જ્ઞાન, તેની તંદુરસ્તી ને પુરતી કાળજી અને ચીવટથી ઉછેરવાની ચતુરાઇ ઉપર વિશેષ રહેલો છે. નિઃસંશય માતાના બાળકો ઉછેરવાના અજ્ઞાનને લીધેજ બાળ મરણનું પ્રમાણ વધે છે. માતાઓ બાળકો ઉછેરવાની પુરતી કાળજી ધરાવતી નથી અથવા ધરાવવાનું જ્ઞાન તેમનામાં હોતુ નથી તો પરિણામે તેમની પ્રજા નાજુક બાંધાની. રોગી અને અલ્પાયુષી નીવડે છે. નાનપણથીજ કેટલાક બાળકોના શરીરમાં ઘણા દરદો ઘર કરીને બેસે છે. તેનું પણ આજ કારણ છે. બાળકોમાં થતા ઘણા ખરા રોગો માતાઓના આરોગ્યતાના અને બાળકને ઉછેરવાના પુરતા જ્ઞાનના અભાવને લીધે ઘણી વખત અસાધ્ય થઇ પડે છે.

ભવિષ્યની હિંદ માતાઓના ચક્ષુ આગળથી આ અંધકારનો પડદો હંમેશને માટે વિમુખ કરવાને બાળકીઓને નાનપણથી શાળાઓમાં બાળકને ઉછેરવાનું અને ગૃહતંત્રને નિયમસર ચલાવવાનું જ્ઞાન આપવાની યોજના હૈયે ધરાવવી જોઇએ. કેટલીક શાળાઓમાં આવું જ્ઞાન ત્રણ વરસ સુધી આપવામાં આવે છે. પરિણામે બાળકીઓ ભવિષ્યમાં ઉત્તમ માતાઓ બને છે અને પોતાના ઘર અને બાળકોને સ્વચ્છ ને નીરોગી રાખે છે. આ ગૃહ ઉપયોગી જ્ઞાનની સાથે નીતિના પાઠો અને ધર્મના રહસ્યોની છાપ તેમના કુમળા મગજ ઉપર પાડવામાં આવે તો તેઓથી થતી પ્રજા દૈવી બને છે અને દેશને ઉન્નત બનાવે છે. કેટલેક સ્થળે બાળકીઓને આપેલા જ્ઞાનને વ્યવહારીક બનાવવાને માટે નાના બાળકને તેમના હાથમાં રમાડવા આપવામાં આવે છે. આથી તેઓ તેની ચિકિત્સા કરતાં શીખે છે. બાળકોના મનોભાવ જાણવાના સરકાર બાળ મગજમાં રમી રહે છે. રડતા બાળકોને ઘણી ચાલાકી ને ખબરદારીથી હસતા કરવાના ઉપાયો બતાવવામાં આવે છે, અને બાળકને મૂળની આનંદીત સ્થિતિમાં છોકરીના હાથમાં આપે છે. તે ઉપરાંત છોકરીઓ ને બાળકોને કેવી રીતે નવડાવવા ધોવરાવવા, લુગડાં લત્તા પહેરાવવા કે કાઢવા તથા સુવાડવા વગેરે પણ બતાવવામાં આવે છે. બાળકીઓને સદવર્તનનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ.

ઉપર દર્શાવેલા હેતુઓનો લાભ પૂર્ણ અંશે લેવાને નીચેના વિષયો બાળાઓને શીખવાડવા જોઇએ.

अ. સાતથી બાર વર્ષની બાળાઓ માટે.

૧. શરીરની સ્વચ્છતા રાખવાના પાઠો શીખવવા જોઇએ.

૨. સ્વચ્છ હવા ને સૂર્યના કિરણો ઘરમાં આવવા દેવાની આવશ્યકતા સમજાવવી.

૩. પુરૂષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોને શરદી ન લાગે માટે ગરમાવો રાખવાની જરૂર જણાવવી.

૪. તન મન અને કપડાંની ચોખ્ખાઇ. તંદુરસ્તી માટે ચોખ્ખાઇ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

૫. ખાન પાન અને તેની જરૂરીઆત, ખોરાક કેવો લેવો જોઇએ, પેય પદાર્થો વાપરતા પહેલા તેના ગુણ દોષ વિચારવાની અગત્ય, બાળકોને દૂધ પીવરાવવાની જરૂર.

૬. કપડા પહેરવાની સમજ, ઋતુ અનુસાર કપડા પહેરીને શરીરની અંદર ગરમાવો રાખવાની જરૂર.

૭. ઉંઘ અને તેની જરૂર, નાના બાળકોને વહેલા સુવાડવા.

૮. બાર અને ચૌદ વર્ષની કન્યાઓને ખાસ વધુ શીખવવાની જરૂર.

ઉપર મુજબ જણાવેલા વિષયો ઉપરાંત તેમણે નીચેની બાબતોનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ.

૧. ગૃહ વ્યવસ્થામાં રાચરચીલા વાસણ અને ઘરની બીજી અનેક ચીજોને યુક્તિપૂર્વક ગોઠવીને શોભાયમાન અને ઉજ્વળ રાખવાની જરૂર, ઘરને સ્વચ્છ, સુંદર રાખીને કરકસરથી ગૃહ સંસાર નીભાવવાની કળા.

૨. ખાન પાન, સભ્યતા, આનંદી સ્વભાવ અને દુનીઆદારીની દરેક બાબતમાં શાણપણ રાખવાની જરૂર.

૩. સહેજ મંદવાડને અંગે માવજત કરવાની આવડત.

૪. તન અને મનની ચોખ્ખાઇ ઉપરાંત મહોલ્લાની સાધારણ ચોખ્ખાઇને સ્વચ્છતા રાખવાની વિવેકબુદ્ધિ.

૫. બાળકોની માવજત અને બાળકીઓની તંદુરસ્તી ઉપર ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા. બાળકોને નિર્મળ અને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. બાળકોને રૂચી અનુસાર ખવરાવવું જોઇએ. ઘણી વખત તેમને કપડાં ઉપર પહેરાવી શોભામાં વધારો કરવાની ખાતર મુંઝાવી દેવામાં આવે છે અથવા તો ઘરની અંદર તેઓને ખુલ્લા શરીરે ફરવા દેવામાં આવે છે. ઉંઘતા બાળકને રમાડવાની ખાતર ઉઠાડવું જોઇએ નહી. તેવી રીતે તેમની નિદ્રાનો ભંગ થવાથી શારીરિક સ્થિતિ એકદમ બગડવા માંડે છે. બાળકોને પૂરતી કસરત આપવી જોઇએ. ખુલ્લી હવામાં વધુ રાખવા જોઇએ ને ફરવા હરવા દેવાં જોઇએ. સગર્ભા સ્ત્રીઓને થતા રોગથી ગર્ભસ્થાનમાં બાળકોને નુકશાન પહોંચે છે તે બરાબર રીતે સમજાવવું જોઇએ. ભવિષ્યના બાળકની તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ કરીને તેઓએ ખાનપાનમાં પણ નિયમસર રહેવું જોઇએ.

ઉપર જણાવેલી બાબતો ઉપર સમયોચિત ફેરફાર કરીને બાળાઓને ઉમ્મરના પ્રમાણમાં કેળવણી આપવાની યોજના કરવામાં આવે તો ભવિષ્યની પ્રજા તંદુરસ્ત નિવડે. ઇંગ્લાંડમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ ૧૮૯૯ થી ૧૯૦૮ ની સાલના અરસામાં દર વર્ષે દર હજારે ૧૩૮ હતું. ઉપરના નિયમો પ્રમાણે શિક્ષણક્રમ દાખલ કરવાથી જ્ઞાનના ફેલાવાથી ૧૯૦૯ માં મરણ પ્રમાણ ઘટીને, ૧૦૯ થયું ને હાલમાં દિન પ્રતિ દિન બાળ મરણ ઘટીને ૯૦ સુધી આવ્યું છે. આ ઘટાડો પણ બીજા દેશોના આંકડા જોડે સરખાવતાં કાંઇ ઘટાડો કહેવાય

નહીં. સ્વિડન અને નોર્વેમાં દર વર્ષે દર હજારે બાળમરણનું પ્રમાણ ૫૮ છે. તંદુરસ્તી સાચવવાના નિયમો સ્વિડન અને નોર્વેના લોકો પાળે છે. તે નિયમોનું યથાર્થ પાલન હિન્દના વતનીઓ કરે તો બાળ મરણના પ્રમાણમાં ઘટાડો થઇ શકે.

પણ અરે! એ સુખી દિવસનું દર્શન કરવાને હિન્દના હાલના વતનીઓ ભાગ્યશાળી હોય અને તે સુખ દિવસ તેમને પ્રાપ્ત થાય તો તેઓનું ખરેખર અહોભાગ્ય સમજવું. જે જે કારણોથી આપણી અવનતિ ચાલુ થઇ છે તે તે કારણો જાણવા છતાં અને તેનું નિવારણ કરવાનું સામર્થ્ય કેટલેક અંશે રહેલું છે છતાં પણ તે માટે પ્રયત્ન કરવામાં પ્રમાદ રખાય છે. જ્યાં દેશની માતાઓને અજ્ઞાન રૂપી અંધકારની કોટડીમાં કેદ કરી રાખી, નાનપણથી અબળાપણામાં જીવન ગળાવી તેમના સુંદર અને પવિત્ર દેહમંદિરને અકાળે નાશ કરવાની કોશીશ કરવામાં આવે છે, જ્યાં તેમને ઉપયોગી થઇ શકે તેવા જ્ઞાન રૂપી સૂર્યનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરવામાં રાજ્ય તરફથી ઘટતી સહાય અને સગવડનો બંદોબસ્ત કરી ઉત્સાહ દર્શાવાતો નથી, તે દેશની સ્ત્રીઓ ઉત્તમ માતાઓ શી રીતે થઇ શકે! અને જેને દિન પ્રતિ દિન પોતાની બગડતી જતી તબીયતનો ખ્યાલ સરખો પણ આવતો નથી, જેને તંદુરસ્તી એ શું છે અને તેને શાથી સાચવી શકાય એ સંબંધી કશું ભાનજ નથી, જે ગૃહિણી નાના મોટા કામકાજ શ્રમિત થયા છતાં પણ તંદુરસ્તીનો વિચાર કર્યા વિના કર્યા જાય છે અને જેને શરીરનો પુરતો વિકાસ થયા પહેલાંજ લગ્નની ગાંઠથી જોડી પરિણીત જીંદગીના બોજાથી કચડી નાંખવામાં આવે છે તે માતાઓ સુંદર, તંદુરસ્ત ને નીરોગી સંતાનને કેમ ઉત્પન્ન કરે અને ઉછેરે!

અને એવી આશા પણ આધુનિક સમયમાં શી રીતે રખાય? શ્રીમંત કુટુમ્બો પણ આમાં અપવાદ રૂપ છે નહી. ઘર કામમાં કરવી પડતી મહેનત નોકર રાખવાની સમૃદ્ધિને આધારે રહેવાથી શરીરને યથેચ્છ કસરત આપવાનું પણ તેમનાથી બનતું નથી. શ્રીમંતની સ્ત્રીઓને તો કુવા કે તળાવ ઉપર પાણી ભરવાને જવાનું હોતું નથી એટલે સ્વચ્છ હવાનો લાભ પણ તેમને મળતો નથી. આથી ઘરના કામકાજ કરવા એ સ્ત્રીઓને માટે કસરત છે. પરંતુ અતિશય શ્રમ પડે તેવાં કાર્યો વધારે કરવાથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. આ કસરતનો લાભ શ્રીમંત કુટુમ્બોને ભાગ્યેજ મળે છે, કારણ કે તેઓ એવા કાર્યને માટે નોકરો રાખે છે. આથી તેઓનું શરીર યોગ્ય મહેનત વિના નિર્માલ્ય થઇ જાય છે. માબાપની સારી તંદુરસ્તીને લીધે તેઓ કદાચ શરીરે મજબૂત દેખાય છે પણ તે મજબૂતાઇ કે શરીરનું સુંદરપણું પોતાના બાળકોને વારસામાં આપી શકાતું નથી. દરેક માતાને પોતાના બાળક ઉપર એવો વાત્સલ્ય ભાવ હોય છે કે તેનો પોતાનો પ્રાણ આપવાને પણ તે સંકોચાતી નથી. પણ તેઓમાં રહેલા અજ્ઞાનને લીધે બાળમરણનું પ્રમાણ સમજી શકતી નથી અને તેથી અહર્નિશ પોતાના દિવસો ગત બાળકના શોકમાં વ્યતિત કરીને પોતાનું શેષ જીવન પુરૂં કરે છે. સત્ય છે કે, હિન્દની માતાઓની આવી કરૂણાજનક અવસ્થા પાષાણ હૃદયના માણસને પણ પીગળાવે એવી છે, તેમ છતાં દુષ્ટ રિવાજ અને વહેમ જનસમાજ ઉપર એટલો સચોટ કાબુ ધરાવે છે કે, હિન્દના સુશિક્ષિત સુધારકો આટલા વર્ષના સતત પ્રયત્નથી પણ બાળલગ્નના રીવાજને નિર્મુળ કરવા સમર્થ થયા નથી. શહેરની ગમે તેટલી સુશિક્ષિત બાળા પણ ગામડાની અભણ અને જંગલી બાળાઓ કરતાં માતા તરીકે પોતાની ફરજ અદા કરવામાં

ઘણે દરજ્જે ઉતરતી છે. તેમની રહેણી કરણી એવા પ્રકારની છે કે તેઓ સશક્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને અસમર્થ છે. ભાગ્યવશાત એકાદ ફરજંદને જન્મ આપી શકે છે. ગરીબ અવસ્થામાં રહેતી બાળાઓ શરીરે તંદુરસ્ત રહી શકે છે તથા ગાય ભેંસ ઉછેરવાનું તથા તેમને દહેાવાનું કામ ઘણું સબળ રીતે કરી શકે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં ઉછેરીને તેઓ શરીરે તંદુરસ્ત થવાથી પ્રજોત્પન્ન શક્તિ વધુ ધરાવે છે ને ઘણાં સુંદર બાળકોને જન્મ આપી શકે છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

બાલ્યાવસ્થા.

તંદુરસ્ત બાળક એ દેશની ખરી દોલત છે અને બાળકો પ્રત્યે હિંદવાસી જેટલો અપ્રતિમ સ્નેહ બીજા કોઇ પણ દેશના વતનીઓ રાખતા નથી. બાળકની તંદુરસ્તીના સવાલનું યથેષ્ટ નિરીક્ષણ કરવાને તેના ગર્ભવાસની અવસ્થા સંબંધે પણ જાણવું જોઇએ.

ગર્ભસ્થાન.

સગર્ભા માતાઓના શરીરની તંદુરસ્તી સાચવવાની કાળજી ઉપર ઉત્પન્ન થતા બાળકની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે એટલુંજ નહી પણ માતાના મનના શુભાશુભ વિચારોની છાપ તે નિર્દોષના મન ઉપર પડે છે. તંદુરસ્ત બાળકો ઉત્પન્ન કરવાને માટે માતાઓની સારવાર પ્રસંગાનુસાર ઉત્તમ વૈદ કે દાક્તરોના હસ્તે થવી જોઇએ. તંદુરસ્ત માબાપ જ તંદુરસ્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

માતાઓ સગર્ભા થાય છે ત્યારે તેમનું લોહી ઘટ્ટ હોતું નથી. તે સમયમાં તેમની તંદુરસ્તીની બરાબર સંભાળ રાખવી જોઇએ. માતાઓ પોતાના બાળકને સુખી જોવાને વધુ ઉત્સુક હોય છે. તેમને પૈસે ટકે સુખી કરવાને તેઓ ઘણી મહેનત ઉઠાવે છે પણ તેઓને નીરોગી અને તંદુરસ્ત જીવન વારસામાં આપવાનો તેઓ ભાગ્યેજ ખ્યાલ કરે છે. નીરોગી અને તંદુરસ્ત શરીરની અમુલ્ય ભેટ મા તરફથી બાળકને મળે છે. આ ભેટ વારસામાં આપવાને માટે સગર્ભાએ સાદો ને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો જોઇએ. ખોરાકમાં રોટલી ઘી ને દૂધ જોઇતા પ્રમાણમાં લેવા, ફળ ફળાદિનો આહાર તેમણે મરજી મુજબ ને ગમે તે વખતે લેવો પરંતુ કોઇ પણ જાતના માદક પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ નહી.

સગર્ભા સ્ત્રીએ શરીરને હદ ઉપરાંત મહેનત આપવી નહી. દળવા, ખાંડવા ને ઉંડા કુવામાંથી પાણી કાઢવા વિગેરે બહુ શ્રમના કામો કરવાથી ગર્ભમાં રહેલા બાળકને હાની પહોંચવાનો સંભવ રહે છે. તેવીજ રીતે ઝાઝો વખત ઉપર નીચેની ચઢ ઉતર કરવી નહી. કપડાં અને બીજી ઉંચે મુકેલી ચીજોને નીચે ઉતારવી વગેરે કામો તેમણે કરવા નહી. એવા કામો કરતી વેળા ઘણી વખત વધુ જોર થઈ જાય તો તેથી ગર્ભાપાત પણ થઇ જાય છે. ઘરની અંદર નિરર્થક દોડધામ કરવી પણ જોઇએ નહી. સગર્ભા સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કસરત નહિ લેવાથી બગાડે છે. તેમની માંસપેશીઓ નરમ થઇ જાય છે, સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે, અને પરિણામે પ્રસુતિ વખતે તેમને વધુ કષ્ટ સહેવું પડે છે. શરીરના સ્નાયુઓ અને માંસપેશીઓની મજબુતી સાચવી શકાય તો કુદરતી રીતે ગર્ભસ્થાનના અવયવો મજબુત રહે

છે અને પ્રસુતિ વખતે સ્ત્રીઓ કષ્ટાતી નથી. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખવાને અને શરીરની ક્ષીણતા અટકાવવાને સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં થોડો ઘણો વખત પસાર કરવો જોઇએ.

કસુવાવડ વખતે સ્ત્રીઓની સારી માવજત થવી જોઇએ. ગમે તે વખતે કસુવાવડ થાય તોપણ માવજત બરાબર કરવામાં ન આવે તો સ્ત્રીઓને જીંદગીભર દુઃખી અવસ્થા ગાળવી પડે છે. સ્ત્રીઓને સુવાવડ કરતાં કસુવાવડ એ વધારે વિકટ સમય છે અને તેમાં તેઓની અવસ્થા ઘણી વખત બહુ મુશ્કેલીભરેલી થાય છે. બેજીવ વાળી સ્ત્રીઓને ઝાડાની કબજીયાત અને સવારમાં ઉલટી થવાનું દરદ લાગુ પડે છે. ઘણે ભાગે આ બિમારી બીજે કે ત્રીજે મહિનેથી અટકી જાય છે તો પણ તે વધારે સખ્ત હોય ત્યારે દાક્તર અથવા અનુભવી વૈદની સલાહ લઇને યોગ્ય ઉપચાર કરવા જોઇએ. કબજીયાત અટકાવવાના ઉપાયો વખતસર લેવામાં ન આવે તો સ્ત્રીઓને પાંડુ રોગ લાગુ પડે છે. રક્તસ્ત્રાવ અને સુવા રોગ સગર્ભા સ્ત્રીઓને લાગુ પડે છે અને તેમની માવજત બરાબર ના કરવામાં આવે તો જીંદગીને નુકશાન પહોંચે છે. પ્રસવ વખતે દાયણો સ્વચ્છતા રાખી શકતી નથી તો સ્ત્રીઓને સુવા રોગ લાગુ પડે છે, પ્રસુતિના ઓરડામાં સફાઇ ને સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરની છે.

પ્રસુતિ વખતે સ્ત્રીઓની જે પ્રકારની સારવાર થવી જોઇએ તે પ્રમાણમાં બનતી નથી. હલકટ જાતની દાયણો જેઓને પેટ ભરવાના સાધનો હોતા નથી અને ભાગ્યેજ માતાઓ થવાનો પ્રસંગ પડેલો હોય છે તેવી દાયણોની સારવાર નીચે આપણે આપણી બેનો અને સ્ત્રીઓને રાખીએ છીએ. ન્યાત જાતના મિથ્યાભિમાનના

સબબથી કુળવાન અને કેળવણી પામેલી દાયણોની અછત વધુ જણાય છે. પરિણામે સ્ત્રીઓને પ્રસુતિ કાળે થવી જોઇતી માવજત કરવામાં આવતી નથી અને સુવાવડીઓના મરણોમાં દિન પ્રતિ દિન વધારો થાય છે. આવા સંજોગોમાં બાળમરણમાં વધારો થાય તે સ્વાભાવિક જ છે.

ઇંગ્લાંડની અંદર ૧૯૦૨ માં દાયણોનો કાયદો અને ૧૯૦૭ માં જન્મનો કાયદો પસાર કરવામાં આવ્યો તે પહેલાં સ્ત્રીઓ અને બાળકોના મરણનું પ્રમાણ હાલમાં છે તેના કરતાં બમણું હતું. રાજ્ય તરફથી આવા કાયદા પસાર થવાને લીધે પ્રસુતાની અને બાળકની માવજત બરાબર કરવામાં આવે છે. માતપિતાઓ કેળવાયલી દાયણોની સારવારથી પોતાના કુટુંબની સ્ત્રીઓની માવજત કરાવતા નથી અને પરિણામે સ્ત્રી અથવા બાળક એ બેઉમાંથી કોઇને નુકશાન પહોંચે છે તો તેઓ ઉપર કાયદેસર કામ ચલાવવામાં આવે છે. દરેક માતાને રાષ્ટ્રીય સુખાકારીના કાયદાની રૂએ સરકાર તરફથી પ્રસુતિ વખતે કેળવાયલી દાયણ કામમાં લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓને માતા થવાના પ્રસંગે ૨૨-૮-૦ રૂપીઆનું ભથ્થુ દાકતરી સારવાર કરવાને માટે અપાય છે. જીલ્લાના દાકતરો પોતાના લત્તાની દાયણો ઉપર બરાબર જાપતો રાખે છે. તેમનાં રાચરચીલા, કપડાં લત્તા અને પત્રકોનું નિરીક્ષણ વારંવાર કરવામાં આવે છે. જન્મ નોંધાતાની સાથે દાયણોને સુવાવડીની સારવાર કરવાની સૂચના આપવામાં આવે છે. ભાગ્યવશાત્ એવી કોઇક દાયણથી સુવાવડીની સારી માવજત થઇ શકતી નથી કે તેની ગફલતને લીધે સ્ત્રીને સુવારોગ લાગુ પડે છે તો તે દાયણનો પરવાનો લઇ લેવામાં આવે છે. આવી યોજ-

નાને અનુસરીને સુવાવડમાં સ્ત્રીઓની અને બાળકોની માવજત રાજ્ય તરફથી ઉત્તમ રીતે કરવામાં આવે છે.

ઈંગ્લાંડ જેવા ઉદ્યમી ઓદ્યોગિક દેશમાં પરણેલી સ્ત્રીઓને ઘર નિભાવવા માટે મજુરી કરવી પડે છે. અત્યંત ગરીબાઇને લીધે સુવાવડ થઇ રહ્યા પછી પોતાના કામ ઉપર જલદી જવાને સ્ત્રીઓ વધુ ઉત્સુક હોય છે. આથી તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી સાચવી શકતી નથી. એ જણની તંદુરસ્તી સાચવવાની ખાતર હવે સ્ત્રીઓને સુવાવડની પહેલા અને પાછળ ઓછામાં ઓછા ચાર અઠવાડિયા સુધી કામ ઉપર આવવા દેવામાં નથી આવતી. આ બે મહિનામાં તેમનો નિભાવ તેમના બચાવેલા પૈસામાંથી કરવામાં આવે છે અથવા કારખાનાના માલેકો તેમની માવજતને માટે જોઇતો ખર્ચ આપે છે અને કામ ઉપર પાછી લાગે છે ત્યારે હફ્તાથી તેમના પગારમાંથી કાપી લે છે.

બાળકોની માવજત.

બાળકના જન્મ પછીના નવ માસમાં જે સંભાળ લેવાય છે તેજ સંભાળ ને માવજત ઉપર તેની તે પછીની અથવા ભવિષ્યની જીંદગીનો આધાર રહે છે. તેમની તંદુરસ્તી વધારવાને માટે અને શરીરની ખીલવણી થવાને માટે ઘણાં સાધનો છે. સૌથી ઉત્તમ સાધન માતાનું ધાવણ છે. બાળકને ધાવણ ઉપર ઉછેરવામાં આવે તો તેની તંદુરસ્તી સારી રહે છે અને શરીરની ખીલવણી વધુ સારી રીતે થાય છે. બાળ મરણનું પ્રમાણ વિશેષતઃ બાળકોને કૃત્રિમ દૂધથી ઉછેરવાથી વધુ થાય છે. પશુ વર્ગમાં જોઈશું તો તેમના બચ્ચાંઓ માતાના ધાવણ ઉપરજ ઉછેરાય છે. મનુષ્ય જીવન અને પશુ વર્ગના જીવનમાં ઘણો જ ફરક છે. જનાવરોને દુનીયાદારી અને પેટ ભરવાની

ફીકર હોતી નથી એટલે તેમનું દૂધ બગડતું નથી અને ઓછું પણ થતું નથી. પરંતુ માનસિક જીવનમાં ઘણી વખત સ્ત્રીઓને પોતાની જાતે મહેનત કરીને કઝન કુટુંબીજનોનું પોષણ કરવું પડે છે એટલુંજ નહિ પણ નાના પ્રકારની હદ ઉપરાંત ચિંતાથી સોસાવું પડે છે તેથી તથા પ્રસુતિના શ્રમને લીધે તેમની તબીયતમાં બીગાડ થાય છે, અને તેને લીધે બાળકને જોઈતું સ્વચ્છ ધાવણ મળી શકતું નથી. માતા તંદુરસ્ત હોય છે તો તેનું ધાવણ પુષ્ટિકારક રહે છે અને બાળકની તંદુરસ્તી ઘણી સારી રહે છે. માના ધાવણ સિવાય બીજા ઉપાયોથી બાળકોને ઉછેરવામાં આવે છે તો તેઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે માલમ પડે છે. બાળકને ધવરાવવાથી માતાઓની તંદુરસ્તી પણ સુધરે છે અને તેટલાજ સારૂ ઉભયના હિતને માટે બાળકોને માતાના ધાવણથી ઉછેરવાં જોઇએ.

આર્ય માતાઓ પોતાના બાળકને માટે પ્રાણ આપવાને પણ વિલંબ કરતી નથી. તેમનું વાત્સલ્ય આદરણીય છે અને બાળકો માટેની ઉપાસના અતિ તીવ્ર છે. ત્યારે બાળકોની તંદુરસ્તી સાચવવા માટે આર્ય માતાઓ શું ન કરે ? પરંતુ મુસ્કેલી એ છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં દૂધ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ હોતી નથી. આમ થવાનું કારણ એ છે કે કેટલીક બાળાઓને પુખ્ત ઉમ્મરે પહોંચ્યા પહેલાં માતા થવાનો પ્રસંગ આવે છે અને તેથી તેના અવયવો યોગ્ય પ્રમાણમાં ખીલી શકતા નથી. આવા સંજોગોમાં બાળકોને ધાવને હાથે ઉછેરવામાં આવે છે.

આર્ય માતાઓ પોતાનાં છોકરાં ઉપરના અત્યંત પ્રેમને લીધે દરેક જાતની અગવડ પોતે વેઠે છે અને બાળકોને અતિશય લાડ

લડાવીને હઠીલાં બનાવે છે. વાત્સલ્યનો આવો ગેરઉપયોગ થવા દેવો જોઇએ નહી. બાળકોને શરૂઆતથીજ સારી ટેવ પાડવી જોઇએ. બાળકોને અવારનવાર બબ્બે કલાકે વારફેર ધવરાવવા જોઇએ. એકી વખતે પંદર મિનિટથી વધુ તેમને ધવરાવવા નહી અને ધવરાવતી વખતે તેઓ ઉંઘે નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું. બાળકને ધવરાવ્યા પછી સ્તનની દીંટી ધોઇને લુછી નાંખવી. તેઓને નિયમસર દર બે કલાકે ધવરાવવાનો રીવાજ રાખવો અને કુદરતી રીતે તેઓ તેમાં જલદી ટેવાઇ જશે.

ધાવતા બાળકની માતાઓએ પોતાના ખોરાક ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ. ભારે ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. છ સાત અઠવાડીઆ સુધી તેમણે કોઇપણ જાતની અંગ મહેનત કરવી નહિ અને શ્રમિત થવું નહી. ખોરાક સાદો સ્વચ્છ ને પુષ્ટિકારક રાખવો. યુરોપિઅન દાઇઓ માતાઓને "સ્ટાઉટ" અને "બીયર" દારૂ લેવાની ભલામણ કરે છે. આથી કશો ફાયદો થતો નથી પણ ઉલટું માતા અને બાળકના તનની સુખાકારીને નુકશાન પહોંચે છે. ધાવતા બાળકની માતાઓએ ઘરકામમાં ઝાઝી મહેનત લેવી નહીં. ખોરાકથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ચરબી ફાજલ પડતી નથી કેમકે કામ કરવાથી થતા શરીરના ઘસારામાં તે ખપી જાય છે. વળી ધાવણ દ્વારા તેઓ, પોતાના બાળકને પોષણ આપી શકતી નથી. પરિણામે બાળકો શરીરે શુષ્ક, નિરૂત્સાહી બને છે અને દૂધમાં ચીકાસનું તત્વ ઓછું હોવાને લીધે બીચારા બાળકને અપચો થાય છે. બાળક નવ મહીનાનું થયા પછી તેને ધાવણથી છોડાવવાનો પ્રયત્ન આદરવો. ધીમે ધીમે માનું દુધ ઓછું કરવું ને ગાયનું દુધ ને પાણી બરાબર પ્રમાણમાં મેળવીને

બાળકને પીવરાવવું. ત્યાર પછી પાણીનું પ્રમાણ દિન પ્રતિદિન ઘટાડી બાળકને શુદ્ધ દૂધ પીવરાવીને ઉછેરવું જોઇએ.

બાળકોને વધુ ધવરાવવાથી આંકડી આવે છે અથવા શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે કેમકે હોજરીમાં હદ કરતાં વધારે દૂધ પડવાથી પાચન થઈ શકતું નથી અને તેથી શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં પોષણ મળતું નથી. અથવા તો તેમાં ચીકાસનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે તો તેઓને માતાનું ધાવણ માફક આવતું નથી.

ધાવણ બાળકને માફક નથી આવતું તો તેઓ ધાવ્યા પછી કલાક અડધો કલાક રડે છે; વજનમાં વધતા નથી અને મેળવેલું વજન ગુમાવીને ક્ષીણ થતા જાય છે. અથવા તો ધવરાવ્યા પછી ધાવણ ઉલટી કરીને બહાર કાઢી નાંખે છે. આવા સંજોગોમાં માનું ધાવણ બગાડવાનાં કારણો શોધીને તેને શુદ્ધ બનાવવાના ઉપાયો હાથ ધરવા જોઇએ. માતાઓએ વધુ આરામ લેવો જોઇએ. રાત્રે વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. બપોરે શ્રમ ટાળવાને થોડો આરામ લેવો જોઇએ અને ધાવણ બરાબર ન આવે તો બાળકને ગાયનું દૂધ આપવું જોઇએ. મિશ્ર દૂધ આપવામાં કોઈ પણ જાતની હરકત નથી.

આધુનિક સમયમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના શરીરની કોમળતા અને નાજુકતા દર્શાવવાની ખાતર તંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી એમ જણાવી બાળકોને ધવરાવતી નથી. પરંતુ તેમની તંદુરસ્તી બાળકને ધવરારવાથીજ સુધરે છે. અલબત્ એવા કેટલાક પ્રસંગો છે કે જે વખતે બાળકોને માના ધાવણને બદલે બીજું કાંઇ આપવાની યોજના કરવી જોઇએ.

જેવાંકેઃ—(૧) ધાવણ સત્વ વગરનું કે ઓછા પ્રમાણમાં મળતું હોય

કે જેથી બાળક દિન પ્રતિદિન ક્ષીણ થતું જતું હોય અથવા તેનામાં અજીર્ણના ચિન્હ જણાતા હોય.

(૨) માતા કોઇ ગંભીર માંદગી ભોગવતી હોય અથવા જેને ક્ષય કે સુવા રોગ લાગુ પડ્યો હોય.

(૩) તે એવા કોઈ તાવથી પીડાતી હોય કે જે બે ત્રણ કે વધારે દિવસ સુધી ઉતરતોજ ન હોય.

(૪) અથવા તો સ્તન પાક્યો હોય.

ઉપર દર્શાવેલા સંજોગોમાં બાળકને માતાનું દૂધ આપવું જોઇએ નહી. માબાપની આર્થિક સ્થિતિ સારી હોય તો એવા સંજોગોમાં બાળકને માટે ધાવ રાખવી ઉચિત છે. પરંતુ તેમ કરવા પહેલાં તે ધાવની તંદુરસ્તીની ખાસ કરીને તપાસ કરાવવી જોઇએ, કારણકે તેની તંદુરસ્તી ઉપરજ બાળકના ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે. તેના સૌથી નાના બાળકને અને જે બાળકને ધવરાવવાનું હોય તેની ઉમ્મરમાં જેમ બને તેમ ઓછો તફાવત હોવો જોઇએ એટલે આશરે વધારેમાં વધારે એક માસની.

આપણા દેશમાં કુળવાન સ્ત્રીઓ ધાવ તરીકે મળી શકતી નથી હલકટ સ્ત્રીઓ ધાવ તરીકે કામ કરે છે. અને તેઓ જોઇએ તેવી; સ્વચ્છતા રાખી શકતી નથી. આથી બાળકની ધાવ પસંદ કરવામાં આપણે ઘણા સાવધ રહેવું જોઇએ અને તેની સુઘડતા ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

સારા ઘરની, સુઘડ, ફરજંદવાળી ધાવ મળવાના અભાવે બાળકોને બકરી કે ગાયના દૂધથી ઉછેરવામાં આવે છે. આ દૂધ ઘણે ભાગે ગુણમાં માના દૂધને મળતું હોવું જોઇએ. બીજા પ્રાણીઓના દૂધ

કરતાં ગાયનું દૂધ માના દૂધને વધારે મળતું હોવાને લીધે બાળકોને વધુ માફક આવે છે. ગાયનું દૂધ પીવરાવીને બાળકને ઉછેરવાનું સૌ કોઇને ઘણું સહેલું લાગે છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. નાનાં બાળકને ગાયના દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં ઘણી જોખમભરેલી જવાબદારી રહેલી છે. બાળકને મોઢે દૂધની શીશી ધરી રાખવામાં તો કશી આવડતની જરૂર નથી પણ શીશીમાં દૂધ ભર્યા પહેલા તેને કેવી રીતે મિશ્ર કરવું તથા મલાઇ, સાકર અને પાણીનું કેટલું પ્રમાણ લેવું કે જેથી ધાવણને મળતું દૂધ બને. એમાંજ આવડતની જરૂર છે. આ આવડત નથી હોતી તો કુમળા ઉગતા બાળકને દૂધ ભારે પડે છે અને તેથી પચી શકતું નથી. આથી તેની તંદુરસ્તીમાં બગાડો થતાં વાર લાગતી નથી. તેની બિમારીનું કારણ માતાનું દૂધ નહી મળવાનું અને ગાયનું દૂધ નહી પચાવી શકવાનું દર્શાવવામાં આવે છે. ફક્ત થોડાજ બરાબર સમજે છે કે જે મિલાવટથી ગાયનું દૂધ આપવામાં આવે છે તે મિલાવટ જ ખામીવાળી છે અને તેથીજ એ દૂધ બાળકને અનુકૂળ પડતું નથી. પરિણામે બાળકો અલ્પ આયુષ્ય ભોગવી યથેચ્છ સારવાર અને પોષણકારક ખોરાક વિના સુખી ઘરોમાં હંમેશનો સંતાપ સોંપી પરમેશ્વરના દરબારમાં પાછાં ફરે છે.

માતાના દૂધના અભાવે બાળકોને ગાયના દૂધ ઉપર ઉછેરવા જોઇએ. ગાયનું દૂધ શુદ્ધ, પૌષ્ટિક અને રોગના જંતુ વિનાનું હોવું જોઇએ. ધવરાવાની શીશી હોડીના આકારમાં અથવા ઘણે ભાગે માતાના સ્તનના આકારને મળતી હોવી જોઇએ. દૂધ આપવામાં દરેક શીશી અને ટોટીને ગરમ પાણીમાં ધોઇને ચોખ્ખી કરી નાંખવી. બાળકને શીશીથી ધવરાવતી વખતે ઘણી સાવચેતી રાખવી પડે છે. શીશી એકદમ ભરેલી રાખવાથી મિશ્ર દૂધ વધુ પ્રમાણમાં બાળકના

મોંમાં આવે છે ને વખતે અંતરાસી પણ જાય છે. ધાવણની શીશી એવી ઢબથી પકડવી કે જેથી બાળકને દૂધ જોઇતા પ્રમાણમાં મળતું રહે અને ધાવે ત્યાં સુધી ટોટી દૂધથી ભરેલી રહે. કોઈ કોઇ બાળકોને ગાયનું દૂધ માફક આવતું નથી. તેવા સંજોગોમાં સારા વૈદ અથવા દાકતરની સલાહ લેવી જોઇએ. સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક આપવામાં માબાપે ઘણી સાવચેતી વાપરવી. માતાઓ પોતે પોતાના બાળકોને ન ધવડાવી શકવાના સબબથી જેટલા મરણો થાય છે તેથી વધુ મરણ આજકાલની અલૈાકિક શોધથી બનાવેલા બાળકોના કહેવાતા પૈાષ્ટિક ખોરાકના ઉપયોગથી તથા બાળકોને જે તે ખાવા દેવાથી થતાં જણાય છે. પૈાષ્ટિક ખોરાક બરાબર રીતે આપવામાં આવતો નથી તો પરિણામે બાળકો ભવિષ્યમાં મોટી વયે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા નથી અને નાના બાળકોની કુમળી હોજરી ભારે ખોરાક પાચન કરી શકે એમ ન હોવાથી તેમને દૂધ શિવાય બીજો કાંઇ પણ ખોરાક આપવા પહેલા બારિક નિરીક્ષા કરવી ઘટે છે.

બાળ રમતની વસ્તુઓ રડતાં બાળકને શાંત રાખવાને માટે ધાવણી, રબરની ટોટી અથવા બીજી અનેક પ્રકારની રમતની ચીજો તેમના હાથમાં આપવામાં આવે છે. બાળકો તેને મોંમાં દાબી આનંદ માને છે. તેમના મોંમાં આવી ચીજો ઘણી વખત રહેવાથી તેમની પાચન ક્રિયાને નુકશાન પહોંચે છે. થુંક જે દૂધ અને ખાવાની વસ્તુઓને પચાવવાને ઘણું ઉપયોગી છે તે ખોરાક સાથે મિશ્ર થયા વિના જઠરમાં ઉતરે છે. અને સતેજ થતી પાચન ક્રિયાને મંદ બનાવે છે. ઘણી વખત બાળકની રમતની ચીજો ગંદી અને અસ્વચ્છ જગામાં પડી જાય છે. બાળકો રડવા માંડે છે અને તેમને જલદી શાંત કરવાના ઉદ્દેશથી સાફ કર્યા વગરજ પાછી આપવામાં આવે છે.

પરિણામ એ આવે છે કે, ઘણી વખત ગંદી જગાના ઝેરી જંતુઓ ટોટીની સાથે બાળકના મોંમાં જાય છે અને થુંક જોડે મળી બાળકના શરીરમાં અનેક પ્રકારના વ્યાધી ઉત્પન્ન કરે છે. રમતની ચીજો ઘણી વખત મોંમાં રાખવાથી બાળકોની જીભ સુજી આવે છે. તેમને પાણીનો શોષ પડે છે, તે ઉપરાંત નીચે જણાવેલાં દરદોથી બાળકો હંમેશને માટે પીડાય છે.

૧. જન્મતા બાળકોના અવયવો ઘણા કુમળા હોય છે તે સર્વેને વિદિત છે. કઠણ ચીજો જેવી કે ધાવણી ઘુઘરો વગેરે અનેક રમતની વસ્તુઓ રમવા આપવાથી કેટલીક વખત બાળકનો તાળુ ભાગ ઘણો વિકાસ પામે છે. આથી તેમનાં ઉપલા જડબાનો ભાગ લંબાય છે. અને ઘણા બાળકોના દાંત ઉગે છે ત્યારે એક બહાર તો બીજો અંદર પડતો જણાય છે. રમતની ચીજો ઘણી વખત લાંબી હોઇને બાળકો નિર્દોષ રીતે ગળા સુધી લઇ જઇને ચૂસે છે. તાળુનો પાછલો ભાગ સ્હેજ વધવાથી તેઓ ઉમ્મરે પહોંચતાં નાસિક દ્વારા શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરી શકતા નથી. મુખ દ્વારા શ્વાસ લેવાથી સસણી, કાસ અથવા ક્ષયના દર્દથી ભવિષ્યમાં પીડા ભોગવે છે. તે સર્વ દર્દો નીડરપણે જણાવવું જોઇએ કે–રબરની ટોટી, ધાવણી ચામડાની અને કંઇ જાતની રમતની ચીજો મોંઢામાં ઘાલવાની રીતને આભારી છે.

સાત માસના તંદુરસ્ત બાળકોને દાંત ફુટવા માંડે છે અને ત્યાં સુધી તેમને ઉમ્મરના પ્રમાણમાં મિશ્ર કરેલા દૂધ સિવાય બીજું કશું આપવું જોઇએ નહી.

કસરત.

મ્હોટા છોકરાઓની પેઠે નાના બાળકોને પણ કસરતની જરૂર

છે. તેઓ કુદરતી રીતે હાથ પગ હલાવ્યા કરે છે. તે એક કસરત જ છે. કોઇ કોઈ વખત રડવાથી પણ તેમને ઉત્તમ કસરત મળે છે. રાતની વખતે નાના બચ્ચાંઓને બહાર લઇ જવાં નહી.

કપડાં.

નાના બાળકોને પવનના સપાટામાં ખુલ્લા શરીરે રાખવાથી શરદી જલદી થાય છે. તેમને ઋતુ અનુસાર ગરમ અથવા સુતરાઉ પોષાકમાં રાખવાં જોઇએ. કુદરતી હાજતોથી પહેરેલા કપડાં બગડે કે ભીના થાય તો જલદી બદલાવી ધોઇ નાંખવા જોઇએ. બાળકને પહેરાવવામાં આવતા કપડાં સ્વચ્છ અને સૂર્યના તાપથી સારી રીતે સુકવેલા હોવા જોઇએ.

સ્વચ્છતા.

બાળકોને જન્મથી દરરોજ ન્હાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. તેઓના ન્હાવાનો વખત સવારનો રાખવો. ન્હાવાનું પાણી ઘણું ગરમ હોવું જોઇએ નહી. ન્હવરાવતી વખતે તેમના કુમળા શરીરને ગરમાવો આપે એવા એટલે કે ૯૦ ડીગ્રી સુધીના ગરમ પાણીથી ન્હવરાવવામાં આવે છે તો તેઓને એક જાતની કસરત મળે છે અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને મદદ મળે છે.

સ્વચ્છ હવા.

બાળકોની શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં ઓકસીજન વાયુની વધુ જરૂર રહે છે. તેઓની તંદુરસ્તી માટે સારા ધાવણની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ અગત્ય તેમને ચોખ્ખી હવા, ગરમાવો અને સૂર્યના કીરણોની પણ છે.

બાળકને જે ઓરડામાં રાખવામાં આવે તે ઓરડો વિશાળ સ્વચ્છ હવાથી ભરપુર અને સૂર્યના કિરણોનો પ્રકાશ આવે એવો

હોવો જોઇએ. ભેજવાળી, ખરાબ બોવાળી, સૂર્યના પ્રકાશ વિનાની જગામાં બાળકને રાખવાથી તેમની તબીયત બગડે છે એથી પણ બાળ મરણના પ્રમાણમાં કંઇક વધારો થાય છે.

બાળકોનાં આંખ અને કાનની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી જોઇએ. આંખના પોપચાં સુઝી આવે અથવા કાનમાંથી પરૂ વહેવા માંડે તો અનુભવી ડાક્તર અથવા વૈદની સલાહ લેવામાં વિલંબ કરવો નહિ. આવી બાબતમાં બેદરકારપણું રાખવાથી નાના બાળક આંખ અને કાનના નાના પ્રકારના રોગોથી પીડાય છે. કેટલીકવાર તો હંમેશને માટે જીવનપર્યંત આંખ અને કાનની કુદરત તરફથી મળેલી અમુલ્ય બક્ષીસોથી વંચિત રહે છે.

નાના બાળકોને બેસાડવાની કોશીશ કરવી નહી. તેમના માથાનો ભાગ ભારે હોય છે અને શરીરના અવયવો નરમ અને કુમળા હોય છે, એટલે માથાના વજનથી કદાચ તેમના હાડકા વળીને નમી જવાનો સંભવ રહે છે, પરિણામે તેમની છાતી નબળી પડી જાય છે અને ક્વચિત્ પીઠમાં ખુંધ પણ નિકળી આવે છે.

બાળકની તંદુરસ્તી.

તંદુરસ્ત બાળકનાં લક્ષણઃ—જ્યારે બાળક તંદુરસ્ત હોય છે ત્યારે—

(૧) તે ખોરાક સારી રીતે લઇ શકે છે. અને રાત્રે બરાબર ઉંઘે છે. માત્ર ન્હવડાવતી વખતે કે કપડા પહેરાવતી વખતે જ રડે છે.

(૨) તેનું શરીર ભરેલું હોય છે. પણ બહુ જાડુ હોતું નથી.

(૩) તેનું શરીર નિયમસર વજનમાં વધતું જાય છે.

(૪) નાસિકા દ્વારા છુટથી શ્વાસોશ્વાસ લઇ શકે છે.

(૫) સાતમે મહીનેથી તેમને દાંત ફુટવા માંડે છે અને બે

વર્ષની અંદર તેના મોંમાં દાડમની કળીઓ સરખા નાના કોમળ અને સુંદર દાંતની હાર બંધાઇ જાય છે.

(૬) નવ માસ પછી તેને બેસાડવામાં આવે છે તો તેઓ ટટાર બેસી શકે છે.

(૭) બાર માસે તે ચાલતાં શીખે છે ને બે વરસનું થાય છે ત્યારે તે પોતાની નિર્દોષ અમૃત ભરેલી ને અસ્પષ્ટ વાણીથી તેના માતપિતાના હૃદયને આલ્હાદિત કરે છે.

રડતું બાળક.

બાળક પોતાનું દરદ અને મુસ્કેલીઓ રડીને જણાવે છે. ઘણી વખત તેને પુરતો ખોરાક નહી મળવાથી અથવા તો ધાવેલું પાચન નહી થઇ શકવાથી એકાએક રડવા માંડે છે. તેને શાંત કરવાને ઘણી ચતુરાઇ અને સમયસૂચકતા વાપરવી પડે છે. ભૂખથી રડતા બાળકને ધવરાવવું જોઇએ. ધાવણ વધુ અપાયેલું હોય અથવા ઘણું જલદી તેને ધવરાવવામાં આવે તોએ બાળક રડવા માંડે છે. બાળક નિયમસર વજનમાં વધતું હોય તેને ધાવ્યા પછી ઉલટી થતી નહોય અને પેટનો ખુલ્લાસો સારો હોય તો તે સંબંધમાં અપચાનો સવાલ રહેતો નથી. ગરમીના દિવસોમાં અળાઇઓ ફુટી નીકળે છે તેના ચટકાથી બાળકને વેદના થાય છે અને તે રડવા માંડે છે. રાતમાં એકાએક દાંત ફુટે છે તે વખતે તે વેદનાને લીધે. રડવા માંડે છે. મચ્છર વગેરે જંતુઓના ચટકાથી હેરાન થાય છે તો તે રડવા માંડે છે. ઉપરના સંજોગોમાં અને તેવા બીજા અનેક કારણોને લીધે બાળક રડવા માંડે છે તેથી રડતાં બાળકને શાંત રાખવાના ઉપાયો યોજતા પહેલાં તેના રડવાના કારણને શોધી ઢવું જોઇએ.

રોગી બાળક.

રોગી બાળક વજનમાં ઉમરના પ્રમાણમાં વધતું નથી. પણ ક્ષીણ થતું જાય છે. શરીરની પ્રકૃતિ જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમ અથવા ઠંડી રહે છે. રાત દિવસ ટેં ટેં કરીને માબાપને કંટાળો આપે છે. ધાવવાની જીજ્ઞાસા છતાં ધાવી શકતું નથી અને રડવા માંડે છે. તેના અવયવો લાલ થઇ આવે છે. ઉલટી થવાથી નબળાઇને લીધે તે કદાચ પીડાય છે. ઘણી વખત ઝાડાની કબજીયાતથી તેના પેટમાં દુઃખે છે. કફ છાતીમાં ભરાઇ જાય છે અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઘણી ત્વરાથી ચાલે છે. ગુમડાં થઇ આવે છે અથવા હાથ અને પગ સુજી જાય છે. આવા સંજોગોમાં અનુભવી વૈદ અને દાક્તરની સલાહ લઇને બાળકની સુખાકારીના ઉપાયો યોજવા જોઇએ. નાના બાળકોને બે જાતનાં દર્દ ઘણી વખત લાગુ પડે છે. ક્ષીણતા અથવા ક્ષયના દર્દો. બાળકોમાં ચરબીનો ભાગ રહેતો નથી. ચામડી ચીમડાયેલી અને કરચલીવાળી થઇ જાય છે. ખભાનાં હાડકાં બહાર નીકળી આવે છે. અને ચહેરાનો આકાર બેડોળ થઇને ઘરડા માણસના સુકા ડાચા જેવો દેખાય છે. બીજી બીમારી એ છે કે બાળક સુકાતુ નથી પણ તેનું અંગ ફુલી આવે છે અને તેની ઉમરના પ્રમાણમાં તેનું વજન વધારે હોય છે. બાળકોના પેટ એકાએક ફુલી જાય છે અને રાત દિવસ ધાવણને માટે રડયા કરે છે. આ બાળકો ચાલતાં મોડા શીખે છે. આવી સ્થિતિમાં બાળકને ચરબીવાળા પદાર્થ ખાવાને આપવા જોઇએ. માખણ મલાઇ અથવા કોડલીવર ઓઇલ આપવાથી મોટા થયે તેમના શરીરનું સમતોલપણું તેઓ પાછું મેળવી શકે છે.

બાળક ૭ મહીનાનું થાય તે દરમિયાનમાં તેને શીતલા ટંકાવવા જોઇએ. પહેલાં સેંકડે ૨૩ ટકા બાળકો શીતળાના ઉપદ્રવથી મરી જતા અને આ મરણનું પ્રમાણ અટકાવવાને આર્ય માતાઓ પોતાના અજ્ઞાનને લીધે શીતળાદેવીની આરાધના કરીને પોતાના બાળકને ઉપદ્રવથી બચાવવાની ઉત્કંઠા ધરાવતી હતી. જ્ઞાનના પ્રકાશથી અને વૈદકીય શોધને લીધે હવે આર્ય માતાઓ પોતાના બાળકોને શીતળા કઢાવવામાં ઘણી આગ્રહી રહે છે અને પરિણામે તેઓના બાળકોના શરીરમાં ગરમીનો ઉપદ્રવ થતો નથી.

શીતળા કઢાવ્યા પછી કર્માધીન યોગે બાળકને ઓરી, અછબડા અને શીતળાનો રોગ લાગુ પડે છે તો તેવા બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું આવે છે.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

બાળ વય.

મા બાપે એકથી પાંચ વરસની વયના બાળકની તંદુરસ્તી ઉપર ઘણું બારીક ધ્યાન આપવું જોઇએ. એકથી પાંચ વરસના બાળકને ચેપી રેાગ જલદી લાગુ પડે છે, માટે અસ્વચ્છ હવા, ગંદી જગ્યા અને મચ્છરના ઉપદ્રવવાળી જગાઓમાં બાળકોને જવા દેવાં જોઇએ નહી. બાળક દેખાવમાં ગમે તેટલું મજબુત જણાય તોપણ તેના શરીરની રચના નાજુક હોય છે અને તેથી ઝીણા ઝેરી જંતુઓ તેના શરીરની અંદર પેસી અનેક પ્રકારના રેાગને ઉત્પન્ન કરે છે.

હિંદુસ્થાનમાં રાજ્ય તરફથી નાની વયના બાળકોની ફરજિયાત દેખરેખ રાખવા સારૂ કંઈ પણ ઉપાયેા લેવાયા નથી. ઈંગ્લાંડમાં જો કે પ્રજાના બાળકોની તંદુરસ્તી સાચવવાને રાજ્ય તરફ સતત પ્રયત્નો લેવાય છે તો પણ તે દેશમાં, એકથી પાંચ વર્ષના બાળકની સંભાળ તો તેમના મા બાપ ઉપર રહે છે. હિંદુ મા બાપો તેમના બાળકની હયાતી ઉપર પોતાની આ જીંદગીનો અને હવે પછીના બીજા જન્મના સુખી ભવનો આધાર સમજે છે. તેઓ પોતાના બાળકની તંદુરસ્તી સાચવી રાખવાને પોતાની અક્કલ મુજબ દરેક યત્ન કરે છે એ નિ:સંશય છે.

ફરજીયાત કેળવણીના કાયદાને લીધે ઈંગ્લાંડમાં પાંચ વરસના બાળકને નિશાળે જવું પડે છે. આ વયથી દેશમાંના બાળકોના શરીર રક્ષણની સંભાળ સરકાર રાખે છે, અને ભવિષ્યમાં તેઓ દેશના સ્તંભરૂપ બની દેશની આબાદાનીને ટકાવી રાખે એવી કેળવણી આપવાનો બંદોબસ્ત કરે છે.

વિદ્યાલયોમાં વારંવાર થતી શારીરિક તપાસને લીધે, એવું માલુમ પડ્યું છે કે ઘણી વખત માબાપોના અજ્ઞાન કે બેદરકારીને લીધે છોકરાઓને દાંત સડવાના, ટુંકી નજરના, માથાના, ચામડીના કે નબળાઇના રોગો લાગુ પડે છે. વળી આ તપાસ ઉપરથી એવું પણ માલુમ પડ્યું છે કે, જો આવા રોગોને જલદીથી પારખીને ચાંપતા ઉપાયો લેવામાં આવ્યા હોત તો ઘણી ખરી વખતે રોગ આગળ વધતેજ નહી. બાળકોને હંમેશને માટે તે વ્યાધિથી આરામ મળતે. એકથી પાંચ વર્ષની ઉમરના બાળકોમાં આવા અનેક રોગો થવાનો સંભવ છે અને તેથી તે શરૂથીજ નાબુદ કરવાને અનુભવી વૈદ અથવા દાકતરોની પાસે તેઓના શરીરની વારંવાર તપાસ કરાવવી જોઇએ. બાળકો જ્યારથી નજર માંડતાં શીખે છે ત્યારથીજ તેઓનાં તન અને મનની કેળવણી શરૂ થાય છે, આ નાની કુમળી વયમાં તેઓના તન અને મન ઉપર જે સંસ્કાર પડે છે તે જીંદગી પર્યંત કાયમ રહે છે. તેઓના મનની શક્તિ ઘણી અલૈાકીક હોય છે. કઠિનમાં કઠિન રીતરીવાજો અને અભ્યાસ તેઓ સહેલાઇથી શીખી શકે છે. બાળક પોતાના મા બાપ તરફ ઉદ્ધત કે નમનતાઇ ભર્યું થશે તેનો આધાર તેની ત્રણ વરસની ઉમર સુધીમાં તેના મા બાપ તેની સાથે કેવી રીતે વર્તે છે તેના ઉપર રહે છે.

આ સર્વ બીના કદાપિ વિસ્મય ઉપજાવનારી જણાય પણ તેમાં કાંઈ અતિશયોક્તિ નથી. સાતમા વર્ષ સુધીમાં તો તેની ચાલ ચલકત પણ એક પ્રકારની બંધાઇ જાય છે. વિદ્યાલયોમાં કરાવવામાં આવતો અભ્યાસ બાળકોના મનથી પુનરાવર્તન હોય છે. અને તેઓ વિદ્યા અભ્યાસની અવસ્થામાં ઘણો વખત રમત ગમતમાં પસાર કરે છે.

બાળકની મોટી ઉમરે વિદ્યાની પરીક્ષામાં પારિતોષિક, પ્રમાણ પત્રો અને સુવર્ણ ચંદ્રક મેળવે છે ત્યારે સ્નેહીઓ અને સંબંધીઓ તેના ચાતુર્યની અને અભ્યાસની ઘણી પ્રશંસા કરે છે. પણ આ ચાતુર્ય અને અભ્યાસના પ્રેમનો તે સાત વરસના બાળકમાં અભાવ હતો જ નથી. ફક્ત તેની ઉમરના પ્રમાણમાં તે વિકાસ પામે છે. ચિકિત્સા કરનારાઓને અચંબાના સાગરમાં નાંખી આલ્હાદિત બનાવે છે. એકથી પાંચ અથવા સાત વરસના બાળકના તન અને મનની કેળવણી વિકાસવવાને જે પ્રયત્નો આદરવામાં આવે છે તે આદરણીય છે.

ડૉ. ડ્રુમોન્ડ પોતાના "બાળક તેનો સ્વભાવ અને તેની ખીલવણી" નામના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

બાળકોની બુદ્ધિનો વિકાસ થવાને અને તેઓને સદ્‌ગુણી બનાવવાને કેળવણીની જરૂર છે એ નિર્વિવાદિત છે. પણ તે કેળવણી બાળકોને તેમની નાની ઉમરથી આપવામાં આવે છે તો તેમની પાછલી જીંદગીના વિષમ સંસ્કારો જલદી નષ્ટ પામે છે. અને બાળક કે જે મા બાપની, કુટુમ્બની, અને દેશના ભવિષ્યની આશાઓનો ભંડાર છે, તે મોટી વયે સંસ્કારી નીવડી કીર્તિમય જીવન ગાળી ભવિષ્યની પ્રજાને માટે ઉજ્જવળ કીર્તિનો વારસો મુકી જાય છે. બાળકોને આવી સ્થિતિમાં લાવવાને માટે તે પ્રકારની ઉછેરવાની કેળવણી તેમની નાની ઉમરમાં શરૂ કરવી જોઇએ. બાળકને લખતાં વાંચતાં ભણાવવાની હોંશ હૈયે ધરતાં પહેલાં આપણે બાળકના મન અને શરીરના વલણનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરીને તેની અંદર રહેલી અદૃશ્ય શક્તિઓને વિકાસ આપવાનાં સાધનો તૈયાર કરવાં જોઇએ.

શારીરિક શક્તિનું પ્રમાણ પણ ઉપર પ્રમાણે છે. બાળક જેમ જેમ આરોગ્ય જીવન સાથે મોટું થાય છે તેમ તેમ ભવિષ્યમાં સારૂ અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળશે એવો સંભવ વધતો જાય છે. બાળકો પાંચ વર્ષની અંદર ઓરી અછબડા તાવ અને બીજા બાળ વ્યાધિના પંજામાંથી પોતાની શક્તિનો ભોગ આપ્યા વગર પાસ થઇ આબાદ રીતે છુટી જઇ પોતાની તંદુરસ્તી ટકાવી રાખે છે તેજ બાળકો મોટી ઉમરે તંદુરસ્ત જીવન ભોગવે છે. બલ્કે તેમના તનની કે મનની ખીલવણીનાં બીજ તેમના શરીરમાં એકથી પાંચ અથવા સાત વર્ષની ઉમરમાંજ રોપાય છે. માટે બાળકના તન અને મનની ખીલવણીની ખાતર નાની ઉમરમાંથીજ તેઓની સંભાળ લેવી જોઇએ. આટલી નાની ઉમરમાંથી બાળકોની સંભાળ રાજ્ય તરફથી લેવામાં આવતી નથી તો ભવિષ્યમાં દેશોન્નતિના માર્ગમાં આવી પ્રજા ખરા પ્રમાણમાં સહાયભુત નીવડતી નથી. જ્યાં કેળવણીનો ઉદ્દેશ ફક્ત મનની ખીલવણીજ હોય છે તે દેશની પ્રજા શારીરિક શક્તિ ગુમાવીને મનનો વિકાસ કરે છે. અને પરિણામે શરીરે શુષ્ક, નિર્બળ અને દુઃખી પ્રજાનો ચીતાર આપણી નજર આગળ તરે છે. આવી પ્રજા વૃદ્ધિ પામી શકતી નથી, કેમકે જેમ જેમ શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે તેમ તેમ તેની અસરથી મગજ પણ નબળું પડતું જાય છે. ટુંકમાં મનની તેમજ તનની કેળવણીના સંસ્કાર બાળકને તેમની કુમળી વયમાંથી તેમના હૃદયમાં પડવા જોઇએ એટલુંજ નહી પણ માબાપોએ તેવા વિચારોનું બુદ્ધિપૂર્વક સિંચન કરવું જોઇએ.

બાળ શાળાઓ.

ઈંગ્લાંડમાં પાંચ છ વરસથી બાળ શાળાઓ સ્થપાઇ છે. આ

શાળાઓનેા ઉદ્દેશ બાળકોને કુદરતના વિષયેાનું જ્ઞાન આપવાનેા છે. સમાન વયનાં બાળકોના સમુદાયમાં તેઓની બુદ્ધિનેા વિકાસ સત્વર થાય છે. તે ઉપરાંત રમત ગમતના અનેક સાધનેા શાળાના કાર્યે વાહકેા પુરા પાડે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં, લીલેાતરી વાળી જગામાં, સ્વચ્છ હવામાં અને કેળવાયેલા ને અનુભવી શિક્ષકોની બારીક દેખરેખ નીચે નાની વયના બાળકોના કુમળાં મગજમાં સારા સંસ્કાર પડે છે. રમત વગેરેથી શ્રમિત થતા બાળકેા માટે સુવાના સાધનેા તયાર રાખવામાં આવે છે. આ શાળાએા તરફથી બાળકોની શારીરિક તપાસ અનુભવી દાકતરેા મારફતે વારંવાર કરાવવામાં આવે છે. પરિણામે બાળકોમાં ઉત્પન્ન થતા દર્દોને નાશ કરવાની અનુકૂળતા મળે છે.

બાળક બે અથવા ત્રણ વર્ષનું થાય છે ત્યારથી મા બાપેા પેાતાના બાળકને આ શાળાઓમાં મુકે છે.

અમેરીકાના લેાકેા કે જેઓ બાળકની સંભાળમાં દેશનું કલ્યાણ સમાયેલું છે એવું બહુ સારી રીતે સમજે છે, તેઓએ ૧૯૧૨ ની સાલથી બાળકોની સંભાળ રાખવાનેા રાજ્ય તરફથી કાયદેા પસાર કર્યો છે. રાજ્યમાં વસુલાત લેવાની સગવડતા જેવી કરવામાં આવી છે તેવી રીતે બાળ સંભાળના કાયદાઓનું પાલન પણ રાજ્ય તરફથી કરાવવામાં આવે છે.

બાળકોના તન અને મનના વિકાસની સાથે તેઓના નૈતિક બળનેા પણ વિકાસ થવેા જોઇએ. નૈતિક બળ સિવાય તેઓનું ભવિષ્યનું જીવન શુષ્ક બને છે. મનની લાગણીઓ ઉપર દાબ રાખવાનું શિક્ષણ તેમને નાનપણથી આપવું જોઇએ. નિરાશા અને ભીરૂતાના

સંચાર બાળ મનમાં થવા દેવા જોઇએ નહી. કારણકે તે બાળકોની ભવિષ્યની જીંદગીને ઉન્નત બનાવવામાં તે વિઘ્નરૂપ છે. પ્લેટોના શબ્દોમાં કહીએ તો બાળકના આત્માને નાનપણથી આનંદી અને માયાળુ બનાવવો જોઇએ અને તેને ભય દિલગીરી અને દર્દનો ખ્યાલ આવવા દેવો જોઇએ નહી. અને કર્ણપ્રિય વાદ્યના સૂરમાં તેનું ચિત્ત પોરવવું જોઇએ.

એક વર્ષના તંદુરસ્ત બાળકો વજનમાં ૨૧ રતલ હોય છે. નાની ઉમરના બાળકો કુદકે ભુસ્કે વધે છે. આ સમયમાં તેઓને ચોખ્ખી હવા અને સારા ખોરાકની આવશ્યકતા રહે છે. નાના બાળકો વજનમાં જલદી વધે છે તો તેઓના શરીરની અંદરના સ્નાયુઓ અને હાડકાઓ પણ વધવા માંડે છે, અને દાંત ફુટે છે. દાંત ફુટતી વખતે બાળકો જલદી વધતા નથી. એવું પણ બને છે કે તેઓ ત્રણ મહીને બે ઇંચ વધે છે. તે પછી બીજા નવમાસમાં ફક્ત તેઓ એકજ ઇંચ વધે છે. આવા સમયમાં તેઓને માનસિક શિક્ષણ આપવું જોઇએ નહીં. ઘણી વખત નાના બાળકોને માનસિક શિક્ષણ જલદી શીખે એ માટે કંઇક વસ્તુ આપવામાં આવે છે. પરિણામે તેઓના શરીરમાં માંસપેશીની વૃદ્ધિ થતી નથી. ઉમ્મરમાં વધતા બાળકોને તેઓના ખોરાકમાં પણ નિયમસર વધારો કરવો જોઇએ અને કપડાં ખુલતા પહેરાવવા જોઈએ ને આળસમાં ઘટાડો કરાવી તેમને અનુકૂળ પડતી કસરતો કરાવવી જોઈએ. નાની ઉમરમાંથી બાળકોના રહેઠાણ વગેરેનું બારીક અવલોકન કરવું જોઇએ. તંદુરસ્ત બાળકો સુખાકારી સંજોગોમાં ઉછરતા નથી તો પરિણામે તેઓનું જીવન દુઃખી અને રોગીષ્ટ બને છે. માતપિતાના દોષને લીધે

બાળકોના શરીરમાં વ્યાધિનો સંચાર ભાગ્યવશાત્ થઇ જાય છે. જો તેઓના શરીરની સંભાળ યોગ્ય વૈદકીય દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવે છે તો તેઓ ભવિષ્યમાં તંદુરસ્ત અને સુખી જીવન ગાળે છે; માટે માતપિતાઓએ બાળકોના ચલન વલન પ્રત્યે ઘણો બારીક ખ્યાલ રાખી તેઓને ઉછેરવાનો પ્રયત્ન આદરવો.

દૂધ અને બીજો ખોરાક.

બાળકોને નાનપણનો ખોરાક દૂધ હોય છે અને આપણા દેશમાં મોટા શહેરોની અંદર હાલમાં ઘણે ભાગે સ્વચ્છ અને તાજુ દૂધ મળી શકતું નથી. જેઓ બે પૈસે સુખી હોય છે તેઓ પોતાની ગાય ભેંસ રાખીને પોતાના બાળકોને ચોકખું દૂધ પીવરાવીને ઉછેરી શકે છે પણ અન્ય સાધારણ બાળકને પીવા માટે ચોખ્ખું દૂધ ભાગ્યેજ મેળવી શકે છે. આ કારણથી તેઓને પોતાના બાળકોને મિશ્રિત દૂધથી ઉછેરવાની ફરજ પડે છે. ઇંગ્લાડમાં પણ બાળકોને ઉછેરવા સારૂ ચોખ્ખું દૂધ પિવરાવવાની અગવડતાઓ ઓછી નથી. પાર્લામેન્ટમાં દૂધ અને ડેરીના કાયદાઓ પસાર થવાની વકી છે. તે પસાર થયા પછી નાના બાળકોને ચોખ્ખું દૂધ મળવાની આશા રહે છે, સારા અને અમિશ્રિત દૂધ વિના બાળકો સારી રીતે ઉછરી શકતા નથી અને જ્યાં સુધી તેઓને માટે તેવું દૂધ મેળવી શકીએ નહી, ત્યાં સુધી બાળકોને તંદુરસ્તીમાં ઉછેરવાની આશા વ્યર્થ છે.

બાળકો ઉમરમાં વધવા સાથે તેમના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો જોઇએ. અનાજ વધુ પ્રમાણમાં આપવું જોઇએ. દૂધ પણ વધારે આપવાનું ચાલુજ રાખવું. કોકોમાં કંઇક અંશે પૈાષ્ટિક તત્વ રહેલું છે. એટલે તે બાળકોને આપવો હોય તો આપી શકાય પણ ચાહ

અને કોફીમાં તો ખોરાકનું કશું તત્વ રહેલું નથી એટલે તે આપવામાં કાંઇ ફાયદો નથી.

બાળકોને ખવરાવવાના સમય નિયમિત હોવા જોઇએ. અને તેમને કદીપણ ઉતાવળે ખવરાવવા નહી. તેઓને ખોરાક ચાવવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કારણકે ચાવીને ખાધેલો ખોરાક જલદી પચી શકે છે. અથાણાં કાચા ફળફળાદિ અને માદક પદાર્થો તેઓને આપવાજ નહી.

સ્વચ્છ હવા.

બાળકોને રમત ગમતના મેદાનોમાં ઘણી વખત ફરવા લઇ જવા જોઇએ. આધુનિક શહેરી રચનાને લીધે વસ્તીના ગીચ ભાગમાં બાળકોને રમવાના મેદાનો પુરા પાડી શકાતા નથી. પરિણામે તેઓની તંદુરસ્તીમાં ઘણું નુકશાન પહોંચે છે. નાના ગામડામાં ખુલ્લી હવાવાળા મેદાનો હોવાથી ત્યાં જન્મેલા બાળકો શહેરની અંદર જન્મેલા બાળકો કરતા વધુ તંદુરસ્ત અને ગુલાબી હોય છે.

પોશાક.

બાળકોને માટે કપડાં એ બીજી જરૂરીઆત છે. બાળકોને શરદી લાગવાનો સંભવ વધારે છે એટલે વખતે કપડાંથી સુરક્ષિત રાખવા જોઇએ. પરંતુ કપડા અક્કડ કે ભારે હોવા ન જોઇએ. કારણકે તેવા કપડાથી તેમના શ્વાસ લેવાના અવયવ અને પાચનશક્તિને નુકશાન પહોંચાડે છે એટલુંજ નહી પણ ઘણી વખત તેમના શરીર હંમેશને માટે કદરૂપા થઇ જાય છે. બુટ કે જોડા પણ પગે સુખે પહેરી શકાય એવા જોઇએ, બાળકોને કપડા પહેરાવવાના કેટલાક સાદા નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરનું છે; જેવા કેઃ—

(અ) એક સાથે ઘણા કપડા પહેરાવવા નહી.

(આ) ફેફસાં, બગલ, જાંગ વગેરે અવયવો કપડાથી સારી રીતે આચ્છાદિત રાખવા શરીરને હલકા ને ઢીલા કપડા પહેરાવી ગરમ રાખવું.

(ઇ) કપડા પહેરાવ્યા પછી પણ તેના શરીરના દરેક અવયવનું હલન ચલન થઇ શકવું જોઇએ.

(ઈ) દિવસે પહેરેલા કપડાને કહાડી રાત્રે બીજા કપડા પહેરાવવા જોઇએ.

(ઉ) ભીના કે ભીંજાએલા કપડાને વગર વિલંબે કાઢી નાંખવા જોઇએ.

સ્વચ્છતા.

ઘરની સુઘડતા ઉપરજ બાળકના તનની સુખાકારીનો આધાર છે. માટે જેમ બને તેમ રહેવાના મકાન ઘણાં સ્વચ્છ અને સુઘડ હોવા જોઇએ. ઘરની અસ્વચ્છતા અને ગંદકીપણાની ખરાબ અસર બાળકના કુમળા શરીરને થતાં વાર લાગતી નથી. મ્હોટાઓને ચોખ્ખાઇ જેટલી અગત્યની છે તેથી કોઇ રીતે ઓછી અગત્ય બાળકોને નથી. તેમને દરરોજ ન્હવડાવવાનું ભુલવું જોઇએ નહી.

આરામ.

નાના બાળકોને આરામની ઘણી જરૂર છે. તેમને બપોરે તેમજ રાત્રે નિદ્રા લેવાની જરૂર છે. છ વરસની અંદરની ઉમરના બાળકને સમી સાંજથી સુવાની ટેવ પાડવી. બાળકોને બપોરે ઉંઘાડવા જોઇએ. મચ્છરના ઉપદ્રવવાળા પ્રદેશમાં બાળકોને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવા.

રમત.

પાંચ વરસની અંદરના હિંદી બાળકો ઘણુંખરૂ ઘરમાંજ રમે

છે. બાળકોને રમવાનાં મેદાનો મોટા શહેરમાં શહેરની અંદર ભાગ્યેજ હોય છે. બાળકો મોટી ઉમરના થાય છે. અને પોતાની સ્વતંત્રતાથી રમે છે ત્યારે તેઓ ફાવે તેમ ફરે છે. અને તેમની રમત ગમતનો ખ્યાલ માબાપને રહેતો નથી. એક વખત બાળક રમવાને બ્હાને બહાર નીકળી જાય છે તો તેની તપાસ કરવાની ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. સ્વચ્છ નિર્મળ હવા વધુ પ્રમાણમાં મળી શકે. એવા ખુલ્લા મેદાનમાં રમવાની ટેવ બાળકોને પડતી નથી. અફસોસની વાત છે કે વડીલો બાળકના રમત ગમતના સાધનો તરફ ઘણા બેદરકાર રહે છે. પરિણામે તેમના શરીરનો યોગ્ય વિકાસ થતો નથી. ઈંગ્લાંડમાં અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં બાળકોને રમવાને માટે ઘણી સારી સગવડતા કરી આપવામાં આવે છે. મોટા ઘરોમાં (જ્યાં બાળકોની વસ્તી વધુ હોય છે તેવા મકાનોમાં) ખાસ બાળકોની રમત ગમત માટે મોટા ઓરડાઓ અલગ રાખવામાં આવે છે. આ ઓરડાઓ બાળકોની રમત ગમતના નવીન અને જુદા જુદા સાધનોથી સુશોભિત રીતે શણગારવામાં આવે છે. ઓરડાઓમાંની વસ્તુઓ સ્વચ્છ, દીલપસંદ અને આકર્ષક રીતે ગોઠવેલી હોય છે. રમતમાં પણ શિક્ષણ આપવાની તેઓની પદ્ધતિ આદરણીય છે. આપણા બાળકો રમતમાં વખતે કજીયાખોર અને હઠીલા બને છે. જમતી વખતે પણ રમતની ચીજો બાજુ ઉપર મુકતા નથી. પરિણામે તેઓના કુમળા હૃદયમાં અનાયાસે કુટેવો પડી જાય છે. રમતા બાળકોને યુક્તિપૂર્વક સમજાવી તેઓનું મન બીજી રમતની ચીજો ઉપર દોરવાનું લક્ષબિન્દુ રાખીએ તો આવી કુટેવો પડવાનો સંભવ રહેતો નથી.

યુરોપમાં બાળકોને ખુલ્લા મેદાનમાં લઇ જવામાં આવે છે. આ

મેદાનેા કુદરતની સુંદરતાથી ભરપુર હેાય છે ને ત્યાં સ્વચ્છ ને નિર્મળ હવા ઘણા પ્રમાણમાં મળી શકે છે. તેની અંદર રમત ગમતના વિવિધ સાધનેા રાખવામાં આવે છે. બાળકેા મેદાનમાં આવે છે કે તરત દેાડવા ને કુદવા માંડે છે. મેાટી ઉમરના બાળકેા રમત રમવામાં રેાકાય છે. કેટલાક વર્તુલાકારે ગેાઠવાઇને કૂદતા ફરે છે. ગાઇને પેાતાના દિલને આલ્હાદિત બનાવે છે. આવી અને અન્ય વિવિધ પ્રકારની બાળક્રીડાએા કરીને બાળકેા મસ્ત થતા જાય છે. નાની ઉમરના બાળકેાને શિક્ષણ આપવાની પદ્ધતિ હાલમાં અયેાગ્ય ગણાય છે. પાંચ વરસની અંદરના બાળકેાની તંદુરસ્તી સાચવવાને અનેક ઉપાયેા યેાજવા જોઇએ. કમનસીબે તેએાની તબીયત યથેષ્ટ ઉપાયેા લેવા છતા સારી ન રહેતી હેાય તેા ભણાવવાનેા વિચાર મુલત્વી રાખીને પણ તેએાના તનની સુખાકારી સાચવવી જોઇએ. ભવિષ્યમાં તંદુરસ્ત માણસ ગમે તે પ્રકારે પેાતાનું જીવન નિર્વાહ ચલાવશે, પણ જેએાની તનની સુખાકારી સારી નથી તે તેા ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને પણ પેાતાનું શ્રેય સાધી શકતા નથી.

બાળકેાને નિશાળે મુકવાની ઉમર મુકરર કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે. ઇંગ્લાંડમાં પાંચ વર્ષની વયના બાળકેાને ફરજિયાત નિશાળે મેાકલવા પડે છે. કેનેડામાં બાળકેાને નિશાળે મુકવાની ઉમર સાત વર્ષની ઠરાવેલી છે. ઘણાકેા બાળકેાને બે કે ત્રણ વર્ષની વયથી શિક્ષકેાની સંભાળ નીચે રાખવાનું પસંદ કરે છે. રીત રીવાજેાની અસમાનતાને લીધે હિન્દના બાળકેાને કઇ ઉમરે નિશાળે મેાકલવા તે એક ગંભીર સવાલ થઇ પડયેા છે. બાળકેાને તેમની ઉમરના પ્રમાણમાં તેમને કેવા શિક્ષણની જરૂર છે તેનેા નિર્ણય પ્રથમ માબાપેાએ કરવેા જોઇએ.

ત્યાર પછી તેમની શારીરિક સ્થિતિનો વિચાર કરી નિશાળે મુકવાનો બંદોબસ્ત કરવામાં આવે તો તેની માનસિક અને શારીરિક શક્તિનો સારો વિકાસ થવાનો સંભવ છે. બે ત્રણ વર્ષના બાળકોને નિશાળે મુકવાનો વિચાર ધરાવીએ તો તેમની શિક્ષણ પદ્ધતિ કિન્ડરગાર્ટનના ધોરણ ઉપરજ રચાયેલી હોવી જોઇએ. ટુંકમાં બાળકોનો માનસિક શારીરિક વિકાસ થવાને જેમ બને તેમ સુપાત્ર અને સુશિક્ષિત શિક્ષકોની સંભાળ નીચે રાખવાં એ વધુ શ્રેયકર છે. ૭ વર્ષના બાળકો ઉપર તેમના શરીરની ખીલવણીમાં નુકશાનરૂપ થઇ પડે એવો કોઇ પણ બીજો અટકાવ નાંખવો એ ઇચ્છવાયોગ્ય નથી.

૭ વરસ સુધીના બાળકોને રમત ગમતમાંજ શિક્ષણ આપવું જોઇએ. માનસિક વ્યવસ્થાથી તેમને જેમ બને તેમ દૂર રાખવા, રસ્તામાં પડેલી ચીજ ફાવે તેમ ઉપાડી લેવાની ટેવ પડવા દેવી નહી. બાળકોને જેમ બને તેમ સારા સંજોગોમાં ઉછેરવાની અને ઉમદા ગુણોની છાપ તેમના કુમળા હૃદયમાં આલેખવાની કોશીષ કરવી જોઇએ. તેઓને કુદરતી રીતે મરદાનગીની રમત રમવાનો અને પોતાની ચાલાકી બતાવવાનો શોખ હોય છે, આવી નાની વયના બાળકોને માટે સર રોબર્ટ બેડન પોવેલે ઇંગ્લાંડમાં લશ્કરી કવાયતની તાલીમ આપવાની યોજના કરી છે. નાની ઉમરમાં લશ્કરી કવાયતના પડેલા સંસ્કારોને લીધે બાળકોને મોટપણે દેશનું રક્ષણ કરવાને હીંમત અને કૌવત રહે છે. અને જીંદગીભર દેશના સ્તંભ રૂપ રહે છે. બાળકોની તબીયતની સંભાળ ઘણી કાળજી પૂર્વક રાખવી જોઇએ. બાળકોને ખોરાક આપવામાં અનિયમિતપણું થાય તો તેને લીધે દરદો ઉદ્ભવે છે. માટે બાળકોને ખાનપાનમાં ઘણા નિયમિત રાખવા જોઇએ. વળી તેમની તબીયતની તપાસ વારંવાર કરાવવી જોઇએ.

બાળકોને દાંત આવે છે ત્યારે તેઓને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ થઇ આવે છે. આ સમયમાં તેમની ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. બે વર્ષના તંદુરસ્ત બાળકને દૂધિયા દાંત બધા ફુટી આવેલા હોવા જોઇએ. દાંત દૂધીયા હોય કે છાશીયા હોય, કે પાકા હોય, તો પણ તે સડેલા અને બેડોળ માલમ પડે તો તે કઢાવીને પુરાવી નાંખવા જોઇએ. સડેલા દાંતથી બાળકો ઘણી હેરાનગતી ભોગવે છે. ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી, અને તેથી અજીર્ણ થાય છે. દાઢ સડેલી હોવાથી તે ઝેર પેટમાં ઉતરે છે, દુર્ગંધથી મોઢુ વાસ મારે છે. જીભ ગંદી રહે છે. દાઢોની અંદર વચમાં જગા હોય છે તો તેની અંદર ઝીણી જીવાત ઉત્પન્ન થાય છે. અને દાંતના પેડાને કોતરી ખાય છે. ઘણી વખત દાંતના દરદથી ગળુ એકાએક સુજી આવે છે. વખત સર ઉપાયો નહી લેવાથી ગળાની અંદર ગાંઠ બંધાય છે અને ક્ષય કે સસણીનું દરદ લાગુ પડે છે. નાના બાળકોને ખાંડ અને ખટાશ વાળી ચીજો ખવડાવ્યા પછી બરાબર ધોવામાં આવતા નથી તો પરિણામે બચપણથીજ તેમના દાંત ખરાબ થઇ જાય છે. આપણા સારા નશીબે બાળકોમાં હજુ સુધી દાંતનો રોગ મોટા પ્રમાણમાં પ્રસરેલો નથી. સુધરેલા દેશોમાં ઉછરેલા બાળકોમાં દાંત ક્વચિતજ નિર્મળ અને દઢ માલમ પડે છે. કેમકે બાળકોને ચોકલેટ વગેરે મીઠી ચીજો આપવાનો રીવાજ બહુ છે.

નાના બાળકોને આંચકી અને તાણના રોગ ઘણા જલદી લાગુ પડે છે. આવા રોગની શરૂઆતથીજ અનુભવી વૈદ અથવા દાક્તરની સલાહને અનુસરવું અને દવાથી નાબુદ કરવાના ઉપાય સત્વર લેવા જોઇએ. સારવાર કરવામાં વિલંબ થાય છે તો પરિણામે નાનપણથી બાળક કુરૂપ થઇ ક્વચિત્ ખુંધ કે બીજી કોઇ જાતની

વિરૂપતા થઇ આવે છે. પગ ત્રાંસા થાય છે અને નિર્દોષ બાળકને જીંદગી ભર માબાપની નજીવી બેદરકારીને લીધે ખોડખાંપણ વેઠવી પડે છે. તાણ કે આંચકી કોઇ સ્વતંત્ર રોગ નથી, પરંતુ શરીરની અંદરના અનેક રોગોને સૂચવનાર ચિહ્ન છે. રોગ શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થઇને દેહને કષ્ટ આપે છે. બાળકોથી વેદના સહન થાય છે ત્યાં સુધી મુગે મોંઢે વેઠી લે છે. જ્યારે કમજોર વધુ લાગે છે ત્યારે રોગના વધવાની સાથે તાણ અને આંચકી લાગુ પડે છે.

ક્ષયનું દરદ મોટી ઉમરનાં સ્ત્રી પુરૂષોને લાગુ પડે છે. એમ-નાથી તે બાળકને પણ લાગુ પડે છે. ક્ષયના જંતુઓ મોટી ઉમરના સ્ત્રી પુરૂષોની પાંસળી અને ફેફસાંને સડો લગાડવાનું શરૂ કરે છે. બાળકના સ્નાયુઓ નરમ અને કુમળા હોવાથી ક્ષયના જંતુઓ મગજ સુધી પેસીને ત્યાં પોતાનો ધામો નાખે છે અને બાળકનો પ્રાણ લઇને છોડે છે. આ રોગ પ્રાણઘાતક છે. તેના ઉપાયો ઘણે અંશે નિષ્ફળ જાય છે માટે બાળકોને આવા રોગ ન થાય તે માટે તેઓને સ્વચ્છ હવા, અજવાળું અને તડકાથી હુંફાએલી રહેતી જગામાં રાખવા જોઇએ. માતાને ખાંસી દમ અને ક્ષય રોગનું પાસુ હોય તો તેણે પોતાના બાળકોને માટે તંદુરસ્ત ધાવ રાખવી જોઇએ અને જાતે ધવરાવવાનું સાહસ કરવું જોઇએ નહી. એક વર્ષની અંદરના બાળકોને ચેપી રોગ જલદી લાગુ પડતો નથી, તે દરમિયાનમાં કુદરત તેની રક્ષા કરે છે. ત્યાર બાદ તેઓને શીતળા ઓરી અછબડા, વગેરે રોગ થઇ આવે છે. બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની કાળજી પૂર્વક સંભાળ રાખવી જોઇએ. કુદરતના અમુલ્ય સાધનોનો લાભ લઇ ઉછેરીએ તો તે આવા ચેપી રોગના ભોગ થઇ પડતા

નથી. આ રોગો ઉપરાંત બાળકોને ઝેરી તાવનો રોગ જલદી લાગુ પડે છે. સર્વને વિદિત છે કે મચ્છરના ડંખમાં ઝેર હોય છે અને તેના ચટકાથી આપણા શરીરમાં તેનો ફેલાવો થાય છે; જેના પરિણામે ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે. આ રોગમાંથી બચવાનો સોથી સરસ ઉપાય મચ્છરદાનીમાં સુવાનો છે. જેમ બને તેમ મચ્છરના ઉપદ્રવથી અને દુર્ગંધવાળા જગાથી બાળકોને દૂર અને સુરક્ષિત રાખવા. ઘણી વખત બાળકોની આંખો એકાએક સુજી આવે છે અથવા તો આંજણી થાય છે, આંખમાં કળતર થયા કરે છે, આંખ દુખવા આવે છે, વગેરે અનેક પ્રકારની વ્યાધી થઇ આવે છે અને પરિણામે ઉદ્યોગી મા બાપોને પોતાનું કામ છોડી બચ્ચાંઓની ફિકરમાં પોતાનો વખત ગુમાવવો પડે છે. બાળક સમજણની ઉમરમાં આવે છે ત્યારે દરેક ચીજને બારીકીથી નીહાળીને જાણવાનો પ્રયત્ન કરે છે. દેખાદેખી-થી નજર માંડવાનું શીખે છે. વારંવાર બાંડી નજર કરીને નિહાળે છે તો નાનપણથી તેમની આંખ બાંડી થઈ જાય છે. ૭ વરસથી નાની ઉમરના બાળકોને વંચાવાનો અભ્યાસ કરાવવો નહી.

બાળકોની ગમે તેટલી સારી સંભાળ રખાતી હોય તો પણ તે કદી માંદુ પડશે નહિ એમ તો ધારી શકાયજ નહી. તેમ છતાં યુક્તિ પૂર્વક અને કાળજીથી બાળકોને ઉછેરવામાં આવે છે તો તેઓનાં શરીર રોગોના હુમલા સામે વધારે સારી રીતે ટક્કર લઇ શકે છે. તે મોટી ઉમ્મરે શરીરે સુખી જીવન ગાળે છે અને તેઓ માતાની સંભાળ નીચે ઉછરે છે. માતા સુશિક્ષિત અને સુઘડ હોય છે તો બાળકના જીવનપર અલૈાકિક સંસ્કાર પડે છે. મોટી ઉમરે યશસ્વી અને પ્રતાપી નીવડે છે. જેમ પ્રમાણિકપણે જીવન ગાળવાને માટે ઉદ્યોગ

કરવો પડે છે અને ફતેહમંદ નીવડવા સારૂ તે ઉદ્યોગને લગતું પૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું પડે છે તેજ પ્રમાણે તંદુરસ્ત રહે એવી રીતે બાળકોને ઉછેરવાને સારૂ તેઓને થતા રોગોને નાબુદ કરવાનું અલ્પાંશે પણ જ્ઞાન માતાઓએ અને ભવિષ્યની માતાઓએ મેળવવાની જરૂર છે. સ્વચ્છતાથી અને સુઘડતાથી થતા ફાયદા જાણવા જોઇએ એટલુંજ નહી પણ તે જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને પોતાનું જીવન આદરણીય અને અનુકરણીય બનાવવું જોઇએ. દેશની માતાઓ જ્યાં સુધી અજ્ઞાનના અંધકારમાં સડતી રહેશે, જાતે તંદુરસ્ત અને સુખી રહેવાને માટે નીતિનાં તત્વો અને ધાર્મિક સૂત્રો ધર્મના પુસ્તકમાંજ રહેશે ત્યાં સુધી તેઓના બાળકો જ્ઞાનના પ્રકાશમાં કદી આવશે નહી. તંદુરસ્ત જીવન ગાળી શકશે નહી અને નીતિમાન અને આદરણીય પ્રજા તરીકે બહાર આવશે નહી.



પ્રકરણ ૧૭ મું.

વિદ્યાર્થી જીવન (વર્ષ-૬-૧૦-૧૬)

ફરજીયાત કેળવણીનો કાયદો આપણા દેશમાં પસાર કરવામાં આવ્યો નથી, તોપણ પાંચ વર્ષની ઉમ્મરના બાળકોને નિશાળે મુકવાનો રીવાજ ઘણા વખતથી પ્રચલિત છે. આજ ઉમ્મરે સુધરેલા કે હુન્નર ઉદ્યોગમાં આગળ વધેલા દેશોમાં બાળકોને શિક્ષણ આપવાની શરૂઆત કરવામાં આવે છે. પાંચ વરસથી ઓછી ઉમ્મરના બાળકોને અભ્યાસ શરૂ કરાવવામાં આવે છે તો તેઓ જલદી અભ્યાસમાં આગળ વધી શકતા નથી, ને પરિણામે વખત અને પૈસાના વ્યયના પ્રમાણમાં વધુ વિદ્યા સંપાદન કરી શકતા નથી.

દરેક સુધરેલા દેશમાં માણસોની એવી માન્યતા છે કે કેળવણી અથવા તો મનની ખીલવણી પ્રાપ્ત કરવી એ બાળકોનો જન્મ સિદ્ધ હક છે. અજ્ઞાનતા, બેદરકારી કે સાધનોના અભાવે જો માબાપો તેઓની આ અગત્યની ફરજ બજાવતાં ચૂકે તો તેવા અનાથ બાળકોને પોતાનો નિર્વાહ આત્મબળથી કરી શકે તેવી કેળવણી આપવાનો બંદોબસ્ત કરવાની જવાબદારી રાજ્ય ઉપર રહે છે. રાજ્યની ખરી સંપત્તિ બાળકો જ છે. તેમની માનસિક અને શારીરિક ખીલવણી ઉપર રાજ્યની ઉન્નતિ અને કીર્તિનો આધાર રહે છે. તેટલા સારૂ રાજ્યેજ પોતાના બાળકોની સંભાળ લેવી જોઇએ. ભાગ્યવશાત્ આ વિચારના સ્ફુરણનું અજવાળું ભારત ભૂમિઉપર હવે પડવા માંડયું છે, અને સાર્વજનિક કેળવણીના ફાયદા સર્વ કોઇ સહેલાઇથી સમજી શકે છે.

હિંદુસ્થાનમાં હાલમાં કેળવણી ફરજીયાત નથી એટલું જ નહિ પણ તે આપવાની પદ્ધતિમાં પણ હિન્દુઓને અનુકૂળ પડે તેવા સુધારા વધારા જણાતા નથી, તેથી વિદ્યાર્થીઓનું સરેરાશ જીવન તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ જેવું જોઇએ તેવું છે એમ કહી શકાય નહિ. શરીરની ખીલવણીના સાદા નિયમોનું અજ્ઞાન જ બાળકોના તનની ખરાબી થવાનું એક કારણ છે. આપણામાં એક એવી જાતની માન્યતા ઘર કરીને બેઠી છે કે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થવાને માટે જ નિશાળ છે અને શારીરિક ખીલવણીને અને તેમને કશો સંબંધ નથી. ઇંગ્લાંડમાં નિશાળે જતા બાળકોની રાજ્ય તરફથી શારીરિક તપાસ કરવામાં આવે છે. તેવો બંદોબસ્ત આપણા દેશમાં રાજ્ય તરફથી કરવામાં આવતો નથી. વિદ્યાર્થી પોતે પણ લાંબી મુદત સુધી શારીરિક સંપત્તિના લાભથી અજ્ઞાત રહે છે. માતપિતા સુશિક્ષિત હોઇને જરા સુખી હોય છે તો તે પોતાના બાળકને અભ્યાસ કરાવવામાં વધુ આગ્રહી બને છે. વર્ષો વર્ષ પરીક્ષા પસાર કરી પોતાનું બાળક જેમ અભ્યાસમાં સત્વર આગળ વધે તેમ ઇચ્છે છે. પણ નાની ઉમ્મરનું બાળક અભ્યાસનો બોજો કેટલો ઉઠાવી શકે તેનો ખ્યાલ તો તેઓને આવતોજ નથી. અભ્યાસમાં તલ્લીન બાળક રાતદિવસ ઉજાગરા કરી પરીક્ષા પસાર કરવાને ઘણો શ્રમ વેઠે છે ને પરિણામે તે પોતાની શારીરિક સંપત્તિ ગુમાવી બેસે છે. અતિશય અભ્યાસના પરિણામે યુવકની તબીયત નરમ થઈ જાય છે અને પથારીવશ પણ થઇ પડે છે. આ સ્થિતિમાં તેને કુટુમ્બના વૈદ્ય અથવા દાક્તરની સારવાર નીચે રાખવો પડે છે. મરણ અને દેહની અંદર થતા દર્દ એ ઇશ્વરની કૃતિ છે એમ ઘણાં આર્ય માબાપો સમજે છે.

બાળક માંદું રહે તેમાં માબાપથી યોજેલા ઉપાયો કામે લાગતા નથી. દરદની અવધિ આવે છે ત્યારે તે આપોઆપ મટે છે. આવી પ્રારબ્ધાધિન અવસ્થામાં આર્ય માબાપો સંપૂર્ણ આકીન રાખીને પોતાનું જીવન ગાળે છે તો તેઓ પોતાના બાળકની તંદુરસ્તીને તેના નસીબને આધિન કરે તેમાં શું આશ્ચર્ય ! ખોડવાળું બાળક જન્મે તો તેના પૂર્વના સંચિતને દોષ અપાય છે. કોઇપણ રીતે પોતાનું બાળક અભ્યાસ કરીને પાસ થઇને મ્હોટી અમલદારી ભોગવે અથવા મ્હોટા દરજ્જાની સરકારી નોકરી મેળવે એજ તેઓનું લક્ષબિન્દુ હોય છે. અન્ય સમાન વયના બાળકો સારી સ્થિતિમાં રહે છે અને વધુ માન આબરૂ સંપાદન કરે છે તો તેઓના બાળક તેટલી આબરૂ અને સ્થિતિવાળા થવાજ જોઇએ. તેઓ એ જ સમજે છે કે અક્કલ હુશીઆરી અને બુદ્ધિની તીવ્રતા સૌ બાળકોમાં સરખી હોય છે.

માતા પોતે ઘણે ભાગે નિરક્ષર હોય છે એટલે બાળકના અભ્યાસના વિષયમાં સલાહ આપી શકતી નથી. પોતાના બાળકની તબીયત વધુ સખ્ત અભ્યાસ કરવાથી નરમ રહે છે એમ જાણે છે તો તેનો અભ્યાસ છોડવવાની સલાહ પણ આપી શકતી નથી. કેટલીક પુત્ર વત્સલ માતા તેવો મત આપવાની હીંમત ધરે છે તો તેને પુત્રની અને પોતાના સ્વામીની નાખુશી સહન કરવી પડે છે.

બાળકને કેળવવાને માટે શિક્ષકની પસંદગી કરવાનું વધુ મુશ્કેલ છે. સુશિક્ષિત શિક્ષક હાલના જમાનામાં મળવા સુલભ નથી. કેળવણી ખાતામાં શિક્ષકનો પગાર ઘણો નાનો હોય છે. દિનપ્રતિદિન જીંદગીની જરૂરિયાતો ઘણી મોંઘી થતી જાય છે. નિર્વાહનાં સાધનો ઓછાં થતાં જાય છે. કદાચ સુશિક્ષિત શિક્ષક ટુંકા પગારમાં મળી પણ જાય

છે પરંતુ તેમનાથી આ સ્થિતિમાં સ્થાયી રહી શકાતું નથી. જીંદગીની જરૂરીયાતોને પહોંચી વળવાને કમાવાના અન્ય સાધનોની શોધમાં તેઓ રાતદિવસ આગ્રહી રહે છે. કાયદાના અભ્યાસીઓ કેળવણી ખાતામાં દાખલ થવાને વધુ આગ્રહી બને છે. ટુંકા પગારમાં અને બે ત્રણ ખાનગી શિક્ષણ આપવાના સાધનો મેળવી પોતાની જરૂરીયાત જેટલું દ્રવ્ય ઉપાર્જન કરે છે. થોડો વખત કેળવણી ખાતામાં નોકરી કરીને તેઓ વકીલના ધીકતા ધંધામાં ઝંપલાઇ નસીબ દેવીની ઉપાસના કરે છે. દરેક વકીલ જેમ ન્યાયાધીશ થવાને લાયક નથી તેમજ દરેક સુશિક્ષિત વિદ્યાર્થી શિક્ષક થવાને લાયક નથી. શિક્ષણ આપવાની પદ્ધતિ એ એક કળા છે અને સૌ કોઈ એ કામ કરવાને લાયક છે એમ કહી શકાય નહીં. સારી નિશાળોમાં શિક્ષણ પદ્ધતિ ઉંચા પ્રકારની હોવાથી વિદ્યાર્થીઓને પોતાનો અભ્યાસ કરવાની સરળતા પડે છે. પણ આવી સરળતાથી બાળકોના મન ઉપર રહેતો બોજો અલ્પાંશે પણ ઓછો થતો નથી. એક વર્ષની દરમ્યાનમાં વિદ્યાર્થીઓને અમુક વિષયો તૈયાર કરવા પડે છે. પુસ્તકોના પાનાના ક્રમ ગોઠવી રાખવા પડે છે અને વર્ગના શિક્ષકો તે ક્રમ પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓને તે પાઠ આપી પોતાની ફર્જ અદા કરવાની વધુ ચીવટ ધરાવે છે, પણ વર્ગના બાળકો પોતાના વિષયો સારી રીતે સમજે છે કે નહિ તેનો તેઓને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. હિન્દુસ્થાનમાં કેળવણીની વ્યવસ્થા સરકારી અધિકારીઓને હસ્તક છે ને તેટલાજ સારૂ શિક્ષકો સ્વેચ્છાને અનુસરીને વર્ત્તે છે કેમકે લોકમતનો તેમને કાંઈ ડર રહેતો નથી. કેળવણી ખાતા શિવાય બીજા કોઇ સરકારી ખાતામાંથી માણસોની બદલી અને કામની ફેરફારી આટલા મોટા પ્રમાણમાં થતી નથી.

ઇંગ્લાંડ તથા અન્ય સુધરેલા મૂલકોમાં શિક્ષકોનો ધંધો એ પણ એક સારો ધંધો ગણાય છે. એક વખત તેઓ એ ધંધામાં પડે છે તો તેઓ જીંદગીભર તેમાં રહીને શિક્ષકની પ્રમાણિક ફર્જ અદા કરવામાં માન સમજે છે. તેઓ સુશિક્ષિત હોય છે અને પોતાના વિદ્યાર્થીઓના ભલામાં તેમનું હિત સમાયલું છે એમ સમજીને તન અને મનથી આ ધંધામાં ઉદ્યમી રહે છે. શિક્ષકોનો મોટો ભાગ ધર્મ ગુરૂઓ કે ધર્મ સંસ્થાવાળા હોઇને તેઓ પૈસાની દરકાર કર્યા વિના પોતાના ધંધામાં પ્રવિણ બને છે. ઘણી ખરી પ્રાથમિકશાળામાં નવા બાળકોને ગૃહવાંચન અને લેખન આપવામાં આવતું નથી. તેઓને તેમના પાઠો નિશાળોમાં વંચાવીને તૈયાર કરાવવામાં આવે છે. એક વખત નિશાળ છોડયા પછી તેઓ પોતાનો વખત ઘર આગળ પૂર્ણ આનંદમાં પસાર કરે છે. દરેક શિક્ષક નવરાશના વખતમાં પોતાના શિષ્યોની જરૂરીયાતોનું અવલોકન કરે છે.

તેઓ રાતદિવસ પોતાના વર્ગના શિષ્યોનો ખ્યાલ કરે છે અને તેમને અભ્યાસમાં અગાડી વધારવાની તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવે છે. શાળાના વ્યવસ્થાપકો શિષ્યોના માબાપ અથવા વાલીની સાથે મળીને તેમની સંસ્થાના છોકરાઓનું હિત વધારવાના ઉપાયો યોજે છે. નિશાળમાં દાખલ કરતી વખતે દરેક બાળકની શારીરિક સ્થિતિ તપાસવામાં આવે છે અભ્યાસમાં બાળક જેમ આગળ વધતું જાય છે તેમ તેની શારીરિક ખીલવણીનો ખ્યાલ રાખવાને શિક્ષકો ચૂકતા નથી. કસરત ફર્જયાત નથી તેમ છતાં દરેક યુવકને રમત ગમતમાં ઉત્સાહ ભરેલો ભાગ લેવાને ઉત્તેજીત કરવામાં આવે છે. શાળાઓની મહત્તા તેમાં અભ્યાસ કરતા બાળકોની માનસિક ખીલવણીથી વધે છે એમ નહિ પણ માનસિક અને શારીરિક

બન્ને ખીલવણી ઉપર મોટે ભાગે આધાર રાખે છે. અર્થાત્ શિષ્યોની તન અને મનની ખીલવણી ઉપર શાળાઓની પ્રતિષ્ઠા વધતી જાય છે. જે બાળકોના શરીરની સુખાકારી સારી રહી શકતી નથી તેવાં બાળકોને ભણાવવા તરફ વધુ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. તેઓને પોતાના શરીર સુધારવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. પરિણામે યુવક જેમ અભ્યાસમાં અગાડી વધતા જાય છે, તેમ તેઓની શારીરિક ખીલવણી પણ ઉત્તમ રહે છે. દુર્ભાગ્યવશાત્ આધુનિક સમયમાં આપણા દેશમાં તો તેથી ઉલટું જ થતું જોવામાં આવે છે.

પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે આર્યાવર્તમાં ગુરૂકુળની સંસ્થાઓ ચાલતી ત્યારે અને શિષ્યો ગુરૂની સાથે રહેતા હોવાને લીધે કુદરતી રીતે ગુરૂઓ પોતાના શિષ્યોની સંભાળ રાખતા, તેમની જરૂરીયાતો, સ્વાભાવિક લક્ષણો અને અભ્યાસની તીવ્રતા વિષે વધુ જાણવાનું તેઓને સુલભ થતું. તેઓ બ્રહ્મચારી હોઇને કુટુમ્બ પોષણની ચિંતાથી મુક્ત રહેતા. પોતાના ઐચ્છિક વિષયોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન શિષ્યોને આપવાની તાલાવેલી તેમને હરહમેશ લાગેલી રહેતી. ધાર્મિક શિક્ષણઉપર વધુ ખ્યાલ રખાતો. ગુરૂઓનાં શુદ્ધ જીવનની છાપ બાળકના કુમળા મગજ ઉપર સચોટ અસર કરતી. (Plain living and high thinking) સાદુ જીવન અને ઉત્તમ સંસ્કારોના વાતાવરણમાં ઉછેરેલા શિષ્યો ગુરૂની માફક જ્ઞાનમાં વિદ્વાન, વચનમાં વિનયી અને સ્વભાવે સત્યાગ્રહી નિવડતા.

આર્યોની પ્રાચીન રૂઢીને અનુસરીને બ્રહ્મદેશમાં અદ્યાપિ બાળકોને ગુરૂને ત્યાં વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાનો રીવાજ છે. પાંચવર્ષના બાળકને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવા સારૂ ધર્મગુરૂના મઠમાં મુકવામાં આવે

છે. ત્યાં તેઓને માતૃભાષાનું ને સ્વધર્મનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. બાળક અભ્યાસમાં અગાડી વધે છે તો તેઓને હિસાબ શીખવાડવામાં આવે છે. શિક્ષણ માટે કશું લેવામાં આવતું નથી અને ઘણા વિષયો એકજ શાળામાં શિખવાડવામાં આવતા નથી. મઠના અધિષ્ટાતાની પૂર્વસ્થિતિનો ખ્યાલ તેની આસપાસ રહેતા લોકોને બરાબર હોય છે. મુખ્યત્વે કરીને અધિષ્ટાતા તેજ જગ્યાના હોય છે. સંસારની માયા-માંથી મન ઉઠી જવાથી તેઓ ધાર્મિકવૃત્તિમાં પોતાનાં જીવન ગાળે છે. આ સબબને લીધે અધિષ્ટાતાની પૂર્વ સ્થિતિ, તેનું જ્ઞાન અને તેના સદ્‌વર્તનનો પૂર્ણ વિચાર કરીને માબાપો બાળકોને તેમના હાથમાં સોંપે છે. આ ઉત્તમ પદ્ધતિને લીધે નાના બાળકો સમજવા માંડે છે ત્યારથીજ તેઓનાં હૃદય ધાર્મિક સંસ્કારોથી અને સદ્‌વર્તનની ઉચ્ચ અભિલાષાઓથી ઉભરાઈ જાય છે. તેઓના મન સંકુચિત રહેતા નથી. તેઓ સ્વભાવે શાંત અને સંતોષી થાય છે.

અસલના વખતમાં હિન્દમાં કેળવણીની પદ્ધતિ ઘણી સરળ હતી. પરીક્ષક મંડળ નીમીને વર્ગની પરીક્ષા લેવામાં આવતી નહી. વર્ગની પરીક્ષા શિક્ષકના હસ્તથી જ લેવામાં આવતી. પરિણામે આધુનિક સમયને અનુસરીને જે ગભરાટ અને ક્ષોભ પરીક્ષાના નજદીક આવતા દિવસોથી બાળકના હૃદયમાં થાય છે તે તેઓને જણાતો પણ નહિ. શિક્ષણનો કાર્યક્રમ પણ ઉત્તમ પ્રકારનો હતો. ભણવાનો સમય પણ દેશને અનુકૂળ પડતોજ રખાતો એટલે કે ત્રણ કલાક સવાર અને ત્રણકલાક સાંજના બાળકોને શીખવાડવામાં આવતું. મધ્યાન્હનો ગરમીનો સમય બાળકોને ખાવા પીવાને આરામ લેવા માટે રહેતો. આ યોજનાથી કુમળા બાળકોને ભણાવવામાં બહુ શ્રમ પડતો નહી. હાલના વખતમાં

ભણવું તે વેઠરૂપ થઈ પડે છે, તેમ તે સમયમાં નહોતું. બપોરે આરામ મળવાથી બાળકો ભણવામાં વધુ ઉત્સાહી બનતા.

આધુનિક સમયમાં અપાતી કેળવણી તદ્દન જુદીજ જાતની છે. જુદા જુદા વિષયોનું અલ્પાંશે જ્ઞાન આપવાનો બધા સુધરેલા દેશોમાં વધારે આગ્રહ રખાય છે. ઇતિહાસ અને ભૂગોળના વિષયો ભણવાની ખાસ જરૂર છે. હિસાબ પણ દરેક બાળકે જાણવા જોઇએ. સરવાળા, બાદબાકી, ગુણાકાર, ભાગાકારનું સાધારણ જ્ઞાન તે હિસાબનું જ્ઞાન કહેવાય નહિ. હિસાબના જ્ઞાનથી બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે માટેજ હિસાબનું જે શિક્ષણ આપવામાં આવે તેમાં કાંઇ નહિ તો અંકગણિત, બીજ ગણિત, ભૂમિતિ એ ત્રણનું શિક્ષણ તો અવશ્ય હોવુંજ જોઇએ. ત્યારે કાંઇ માતૃભાષાના જ્ઞાનવિના ચાલવાનું છે ? આ ઉપરાંત ભાષામાત્રમાં કંઇને કંઇ સુંદરતા કે ખુબીઓ રહેલી છે એટલે ઓછામાં ઓછી બે બીજી ભાષાઓ તો શીખવીજ જોઇએ. આવા વિચારો ઉપર લન્ડનની વિશ્વ વિદ્યાલયનો મેટ્રીકની પરિક્ષાના શિક્ષણનો ક્રમ બંધાયો છે. હિન્દની સરકારી વિશ્વવિદ્યાલય અને જાહેર શિક્ષણની સંસ્થાઓ પણ હિન્દી વિદ્યાર્થીઓની ચાલુ સ્થિતિની અવસ્થાને અનુસરતો કશો પણ સુધારો કર્યા વિના ઉક્ત કાર્યક્રમને આંખો મીંચીને અનુસરે છે. જુદા જુદા વિષયોનું જ્ઞાન મેળવવાની અનેક પ્રતિકૂળતા ફતેહમંદીથી પસાર કરી પોતાના જ્ઞાનનું નાવ કિનારે લાવવાની અભિલાષામાં આધુનિક વિદ્યાર્થીનું જીવન દિન પ્રતિદિન શુષ્ક અને નિરૂત્સાહી થતું જાય છે.

નિશાળમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવતી જ નથી. રાજ્ય તરફથી યોગ્ય પગલાં લેવાય નહિ તો માત-

પિતાએ પોતાનાં બાળકોના તનની રક્ષા કરવી ઘટે છે. તુરંગમાં રહેનારા કેદીની પણ શારીરિક આરોગ્યતા માટે યોગ્ય બંદોબસ્ત રાજ્ય તરફથી કરવામાં આવે છે પરંતુ તેવો બંદોબસ્ત વિદ્યાર્થી અવસ્થાના બાળકો માટે નથી, એ ઓછું શોચનીય છે? દરેક બાળક નિશાળે અભ્યાસ કરવાને લાયક છે એવી સાધારણ માન્યતા આપણામાં ચાલે છે. ક્ષયના રોગથી પીડાતા બાળકો તંદુરસ્ત બાળકોના સહવાસમાં આપણી નિશાળોમાં નિત્ય આવે છે. તેનો અટકાવ કરવાની સત્તા શાળાના અધિકારીઓના હાથમાં નથી. બાળકોના માબાપો અને તેમના શિક્ષકો એકમેકના સમાગમમાં આવતા નથી. રમત ગમતની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે પણ તેનો લાભ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવામાં આવતો નથી. હિન્દના બાળકો ઘણે ભાગે રમત ગમત તરફ બેદરકાર રહે છે. ઘર આગળ બાળક કેટલા લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કરે છે તેનો ખ્યાલ માબાપોને ભાગ્યેજ હોય છે. શિક્ષકે આપેલું ગૃહવાંચન લેખન વધારે છે કે કેમ તેની તપાસ કરવામાં આવતી નથી. બાળકો નિશાળે દશ વાગે જાય ને તે પહેલાં કંઇ જમી લે છે કે નહિ તેની પરવા તેમના માબાપો બીલકુલ કરતા નથી. કપડાં અને શારીરિક સ્વચ્છતા ઉપર પણ તેઓ દુર્લક્ષ રાખે છે. દશથી ચાર કે અગ્યારથી પાંચ વાગ્યાનો સમય વિદ્યાર્થીઓને ભણવાને નક્કી કરેલો હોય છે. શાળામાં નિયમિત વખતે જવા માટે બાળકોને ઘર આગળ સવારના નવ વાગે જમવાનો રીવાજ રાખવો પડે છે. હિન્દુ સંસારની ગૃહ પદ્ધતિને અનુસરી આ રીવાજ દરેક ઘરમાં પાળી શકાતો નથી, આથી કેટલાક બાળકોને રાતનો બચેલો વાશી ખોરાક ખાઇને નિશાળે જવું પડે છે. વિશ્રામનો સમય બપોરે કલાકનો હોય છે અને ઘર

દૂર હોવાથી તે સમયમાં તેઓને માટે ઘેર જઇને જમવાનો બંદોબસ્ત થઈ શકતો નથી. આ અર્ધક્ષુધિત બાળક મધ્યમ સ્થિતિના હોય છે તો તેને ચવાણા માટે એકાદ આનો મળે છે. આ પૈસાથી તેઓ કાચાં ફળ અને ખાવાના મીઠી ચીજો લઇને પોતાના ઉદરમાં ભરે છે તેના પરિણામે અપચો તથા તાવના દરદના ભોગી થાય છે. આખા દિવસનું કંટાળેલું બાળક સાંજના ચાર કે પાંચ વાગે આનંદ કરતું ઘેર આવે છે. તે વખતે તેમને માટે ગરમ ખોરાક તૈયાર થતો નથી. ક્ષુધિત બાળકને જરા જરા મીઠો મેવો કે બપોરનું બચેલું ટાઢું ખાવાનું મળે છે, તો તેથી સંતોષ માની બાકી રહેલો દિવસ રમત ગમતમાં પૂરો કરે છે.

બાળકોની આવી સ્થિતિમાં એકજ સુખકર ખાણું મળે છે અને જીંદગીનો અમૂલ્ય અને પોષણકારક સમય ફક્ત એકજ વખતના સારા ખાણા પર પ્રસાર કરવો પડે છે. હિન્દના બાળકો નિશાળે જતી અવસ્થામાંજ શરીરે નબળા, ફિક્કા, લોહી વિનાના અને કંગાલ માલુમ પડે તો તેમાં આશ્ચર્ય જેવું છેજ નહિ. દરેક સુધરેલા દેશોમાં બાળરક્ષા માટે નિયમો ઘડાયેલા હોય છે. ત્યારે આપણે આપણા બાળકોના રક્ષણને માટે પુરતા ઉપાયો ન યોજીએ અને તેમનું હિત સાધવાને તત્પર ન રહીએ તો નિર્દોષ બાળક પ્રત્યે આપણે આપણી પવિત્ર ફર્જ અદા કરીએ છીએ એમ કહી શકાય નહિ.

બાળકોને અનિયમિત ખાનપાનની અગવડતા અભ્યાસની ઉમરમાં વેઠવી પડે છે તે ઉપરાંત તેમને અપાતા શિક્ષણની પદ્ધતિ ઘણી ખામી ભરેલી હોયછે. ઉન્નત સ્થિતિમાં આવેલા દેશોમાં બાળકોને પોતાની માતૃભાષામાં દરેક વિષયનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં

શિક્ષણ પદ્ધતિ વિરોધાભાસનું ચિત્ર ઉપસ્થિત કરે છે. માતૃભાષામાં મેળવેલા જ્ઞાનની કદર થતી નથી. દરેક માબાપ પોતાના બાળકના હિતનો વિચાર કરી તેને ઇંગ્રેજી ભાષાનું જ્ઞાન આપવાને વધુ ઉત્સુક બને છે. બચ્ચપણથી પર ભાષાના જ્ઞાનના સંસ્કાર કુમળા બાળકો ઉપર પડે છે. ઘર આગળ માબાપો ઘણા ભાગે અંગ્રેજી જ્ઞાન ધરાવતા નથી. આથી બાળકોને કોઇપણ જાતની જોઇતી મદદ મળતી નથી. નિરૂપાયે સમજે ન સમજે દરેક વિષયનો અભ્યાસ જિહ્વાગ્રે કરવાની કુટેવના ઉપાસક થાય છે. તેમના કુમળા મગજ આ બોજો સહન કરી શકતા નથી. તેમ છતાં અભ્યાસ વધારવાની ખંતને લીધે વર્ષોવર્ષ તેઓ કેળવણીમાં આગળ વધતા જાય છે. નાનપણમાં પડેલા અભ્યાસના આ બોજાની અસર યુવાવસ્થામાં ચઢતા લોહીને લીધે જલદી જણાતી નથી. પણ જેમ જેમ તેઓ અભ્યાસ અને વયમાં આગળ વધતા જાય છે, તેમ તેમ તેમનાં શરીર નબળાં થતાં જાય છે, સ્મરણશક્તિ ઓછી થાય છે, માથાનું દર્દ લાગુ પડે છે વિગેરે અનેક વ્યાધિઓ તેમના શરીરમાં ઘર કરીને બેસે છે. તેઓ ખોરાકને પાચન કરી શકતાં નથી. અભ્યાસમાં તેમનું ચિત્ત લાગતું નથી તોપણ પોતાનો અભ્યાસ આગળ વધારવાને રાત દિવસ વધુ મહેનત કર્યા કરે છે ને પરિણામે પતંગીયાવત્ પોતાનું અમુલ્ય જીવન જ્ઞાનરૂપી દીપકને અર્પણ કરે છે.

ગુર્જરપુત્રો વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં તંદુરસ્ત નહી રહેવાનું ત્રીજું કારણ નિશાળમાં તેમને શીખવા પડતા અનેક વિષયોનું છે. યુરોપખંડની ઋતુ ઠંડી હોવાને લીધે ત્યાંના બાળકો સખ્ત મહેનત સહેલાઇથી લઇને પોતાનો અભ્યાસ પૂરો કરે છે. સ્વભાષાના જ્ઞાનની તાલીમ તેમને નાનપણથી

મળે છે. કઠિન વિષયો સહેલાઈથી શીખવાડી શકાય તેવા શિક્ષકોના હસ્તક બાળકોને અભ્યાસ કરાવવાની યોજના પ્રચલિત છે. રાજ્ય તરફથી વારંવાર નિશાળોમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક તપાસ કરાવવામાં આવે છે. આવી અનેક પ્રકારની સગવડતાને લીધે ત્યાંના બાળકો તંદુરસ્તીમાં રહીને પોતાનો અભ્યાસ ત્વરાથી આગળ વધારી શકે છે. આપણા દેશના બાળકોને પોતાનો અભ્યાસ આગળ વધારવા સારૂ રાજ્ય ભાષાનું ઉત્તમ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રથમ પ્રાપ્ત કરવું પડે છે. પ્રવિણ શિક્ષકોને શાળામાં રોકવામાં આવતા નથી. એકજ શિક્ષક જુદા જુદા વિષયોનું અલ્પ જ્ઞાન મેળવે છે. તેમના જ હસ્તક બાળવિદ્યાર્થીઓને પોતાનો અભ્યાસ આગળ વધારવો પડે છે. બાળકોને પોતાના અભ્યાસમાં માબાપો તરફથી કોઇપણ જાતની સહાય મળી શકતી નથી. પિતા પોતાના ધંધામાં ઉદ્યોગી રહે છે, તેથી બાળકના અભ્યાસની તપાસ તેનાથી થઇ શકતી નથી. માતા અજ્ઞાન હોવાથી બાળકને મદદ કરી ન શકે તે સ્વાભાવિક છે. આ સ્થિતિમાં કુમળા મગજના નાના નાવિકો આવા અનેક પ્રકારના ખડકોવાળા વિદ્યાસાગરમાં પોતાના અભ્યાસની નૌકાને મુકે છે અને યથાસાધ્ય પરિશ્રમ કરીને સહિસલામતથી વિદ્યામંદિરના કિનારા ઉપર પાર ઉતારે છે. આ તેઓના અસાધારણ બુદ્ધિબળ અને ચાતુર્યનો પરિચય આપવાને પૂરતું છે.

આપણાં બાળકોને પોતાના અભ્યાસમાં પડતી અનિવાર્ય મુશ્કેલી શિક્ષકો સંબંધી છે. શિક્ષકો પોતાના બાળ શિષ્યોના અભ્યાસમાં ભાગ્યેજ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લે છે. તેઓના ભવિષ્યનો ખ્યાલ શિક્ષકોને હોતો નથી. તેનું કારણ દૂર શોધવા જવું પડે તેમ નથી. જગ વિદિત છે કે, જીંદગીના અન્ય પ્રકારના અનેક સાધનોથી ધંધાદારીઓ

પોતાનો ગુજારો કરે છે, તેના પ્રમાણમાં શિક્ષકોનો ધંધો નિરૂત્સાહી હોઇ કમાણીમાં ઘણે દરજ્જે ઉતરતો રહે છે. માસિક પગાર શરૂઆતમાં ટુંકો આપવામાં આવે છે, ને ભવિષ્યમાં તેમની જે યોગ્ય કદર થવી જોઇએ તે થતી નથી. આવી અઘટિત સંકલનાને લીધે ફક્ત થોડા વખતને માટે અને પોતાનો ખાનગી અભ્યાસ વધારવા ખાતર ઘણા શિક્ષકો કેળવણી ખાતામાં દાખલ થાય છે. શિક્ષક થવાનો ઉચ્ચ આશય તેમના હૃદયમંદિરમાં સ્થાયી હોતો નથી. સંજોગોને લીધે તેઓ શિક્ષકનો ધંધો થોડા વખતને માટે જ સ્વીકારે છે. ઇંગ્લાંડ અને બીજા સુશિક્ષિત દેશોમાં વિદ્યાગુરૂઓની પસંદગી તેજ દેશના અથવા ગામના ભાવિક ગૃહસ્થોમાંથી કરવામાં આવે છે. તેઓની બદલી અવાર નવાર કરવામાં આવતી નથી. આ સંજોગોને લીધે શિક્ષકો પોતાના બાળ શિષ્યોના અભ્યાસમાં વધુ ઉત્સાહ લે છે. તેઓ એજ ગામના હોઇને શિષ્યોને પોતાના વિદ્યાગુરૂઓના ગૃહની પવિત્ર જીંદગીનો તાદૃશ્ય ખ્યાલ આપે છે. તદુપરાંત તેઓ પોતાના યુવાન શિષ્યોના સહવાસમાં ઘણી સારી રીતે આવે છે અને આ સબબથી ઉભયમાં એક બીજા તરફ પ્રેમ અને સન્માનની લાગણી ઉદ્‌ભવે છે. કેળવણી ખાતા તરફથી થતી શિક્ષકોની પસંદગી કેટલેક અંશે શિષ્યોના લાભ સાચવવાને વધુ ઉપયોગી થતી નથી. એક દેશથી બીજા દેશમાં કે એક શહેર કે ગામથી બીજા શહેર કે ગામમાં કરવામાં આવતી તેમની બદલીને લીધે તેઓ પૂર્ણાશે પોતાના શિષ્યોના હિત સંભાળી શકતા નથી. ગૃહસંસાર સંબંધી ફીકરથી તેઓ વિમુક્ત થઇ શકતા નથી. પગાર ટુંકો હોઇને ભવિષ્યમાં તેઓની યોગ્ય કદર ન થવાથી તેઓને ફરજીયાત રીતે પોતાના શ્રેયની ખાતર અન્ય ધંધાનો અભ્યાસ કરવાની ફરજ પડે છે. આ

અને આવાં અન્ય કારણોથી દેશી શિક્ષકો પોતાના બાળ શિષ્યોને કેળવવામાં હૃદયપૂર્ણ ઉત્સાહ ધરાવી શકતા નથી.

અનુકરણ કરવામાં આપણે ઘણા કુશળ છીએ. હિન્દુસ્થાનમાં કેળવણીનો પ્રચાર કરવા સારૂ તે ખાતાના મોટા અમલદારોની પસંદગી ઈંગ્લાંડમાંજ કરવામાં આવે છે, ને પ્રતિષ્ઠિત અને વધુ દરમાયાની લગભગ બધી જગાઓ તેઓનેજ માટે નિર્માણ કરેલી હોય છે. આ ઘટનાથી આપણા વિદ્યા મંદિરમાંથી ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરેલા સઘળા યુવક શિક્ષકો તેમના સંબંધમાં આવે છે. પરિણામે તેઓના સંસ્કારો આપણા દેશી શિક્ષકોપર પડે છે અને વિદેશીય શિક્ષકોની માફક આપણા દેશી શિક્ષકો પોતાના શિષ્યો તરફ તેટલાજ બેદરકાર બને છે. આપણા દેશ તરફ સ્વતઃ પ્રેમ રાખી આપણા બાળકોને ઉત્તમ કોટીનું શિક્ષણ આપવાને વિદેશીય શિક્ષકો હિન્દુસ્થાનમાં આવે છે, એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. ઘણાખરા વિદેશી આપણા દેશમાં પૈસાની ખાતરજ આવે છે અને પૈસા કમાઇને પોતાના દેશમાં પાછા ફરે છે. તેવીજ સ્થિતિ આ વિદેશીય શિક્ષકોની પણ છે. જ્યારે તેઓ હિન્દુસ્થાનમાં આવે છે ત્યારે તેઓને અત્રે કોઇની સાથે કોઈ પણ જાતની ઓળખાણ પીછાન હોતી નથી, અને પચ્ચીશ ત્રીશ વર્ષના અત્રેના સહવાસ પછી જ્યારે તેઓ પોતાના દેશ તરફ પાછા ફરે છે ત્યારે આપણા દેશની સ્થિતિનો વિચાર કરવાનું પણ તેઓ યોગ્ય ધારતા નથી. વિદેશીય શિક્ષકોની આ વર્તણુંકની નકલ આપણા દેશબાંધવ શિક્ષકોએ કરવી જોઇએ નહિ. તેઓએ સમજવું જોઇએ કે, તેઓજ દેશના ઉદયનો પવિત્ર પાયો નાંખનારા છે. તેઓના જ્ઞાન અને જીવન ઉપરજ ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિ કે અવનતિનો આધાર અવલંબી રહેલો છે. દરેક સુધરેલા દેશમાં શિક્ષકો પોતાના બાળ શિષ્યો તરફ

કેવા પ્રેમથી તેમનો અભ્યાસ વધારવાને ઉત્સુક રહે છે તેનુંજ અનુકરણ કરવું ઘટે છે. તેઓ પોતાના દેશમાં જ્ઞાનનો ભંડાર વધારનારા છે અને પવિત્ર તથા ઉચ્ચતર જીવનની રૂપરેખા પોતાના શિષ્યોના હૃદયમાં આબેહુબ ઉતારનાર છે. આવાજ ઉચ્ચ પ્રકારની ઉત્તમ પ્રતીતિને લીધે ઇંગ્લાંડ દેશમાં લૉર્ડ જ્યોર્જ, એકસ્ટીથ, બાલ્ફર અને બૉનર લૉ જેવા અનેક પુત્રો દેશના સ્તંભરૂપે પોતાના આત્માની ઉચ્ચ શ્રેણીનો પ્રભાવ અન્ય દેશોમાં હમેશને માટે પાડી શક્યા છે.

દરેક શાળામાં યુવાન બાળકોને માટે તેમનો અભ્યાસ વધારવાની જે અસાધારણ ઇચ્છા શાળાના અધિકારીઓ ધરાવે છે તેના પ્રમાણમાં વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક શક્તિ ખીલવવાનો યત્ન આદરવામાં આવતો નથી. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં બાળકોનાં મન કેળવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર તેમના તનની ખીલવણી કરવાની પણ છે. શિષ્યોના લાભમાં તેમના તન અને મન ઉભયની કેળવણી વધુ હિતાવહ છે. માનસિક કેળવણી ગમે તેટલા ઉમદા પ્રકારની હોય પણ તનની સુખાકારી સારી રહેતી નથી તો તેનો યથેચ્છ લાભ બાળકો મોટી ઉમરે લઈ શકતા નથી. શરીરે સુદૃઢ અને મજબુત બાળકો ભાગ્યેજ માનસિક બળમાં ઉતરતાં હોય છે. મુખ્યત્વે કરીને જે યુવકો રમતગમતનો શોખ ધરાવે છે તેઓ સ્વભાવે નિડર, વ્યવહારીક બાબતમાં કુશળ અને પરિચયમાં ઘણા મિલનસાર હોય છે. યુવકોમાં ઉત્તમ પ્રકારની શરીરની ખીલવણી કરવા સારૂ તેઓને બહાર ખુલ્લી હવાની રમતો રમવાને આગ્રહી બનાવવા જોઇએ.

આપણી રહેણી કરણી, રીત રિવાજો ને સંકુચિત વિચારોએ પોતાની મોહજાળમાં આપણને એટલા ઉંડા ફસાવી દીધા છે કે તેનો

પ્રતિબંધ તોડીને બહાર આવવાનું ધૈર્ય આપણે સર્વથા ગુમાવી બેઠા છીએ. પોતાના બાળકો રમત ગમતમાં વખત વ્યતિત કરે તે ઘણા માબાપોને પસંદ નથી. તેમના બાળકો રમતમાં જે વખત ગાળે છે તેજ સમયનો ઉપયોગ અભ્યાસમાં કરે તો તેઓની ખુશીનો પાર રહેતો નથી. બહુધા બાળક હદથી વધારે મહેનત કરી પોતાનો અભ્યાસ આગળ વધારવાની કોશીશમાં દિન પ્રતિદિન તીવ્ર બને તો તેના તે પ્રયત્ન તરફ વધુ ઉત્તેજન તેઓ આપતા રહે છે. વળી પોતાનું બાળક સત્વર અભ્યાસમાં પ્રવીણ થઇને જલદી વિદ્યામંદીરમાં ઉત્તીર્ણ થાય એવી ઉમેદમાં હવાઇ કિલ્લા બાંધવા બેસે છે. જે રમતમાં બાળકોને કોઇ પ્રકારની ઇજા પહોંચવાનો જરા પણ સંભવ હોય તેવી રમત પોતાના બાળકો ન રમે તેની હિન્દી માબાપો ખાસ સંભાળ રાખે છે. ભાગ્યવશાત્ એવી એક પણ બહારની રમત નથી કે જેની અંદર શારીરિક નુકશાન થવાનો સંભવ સમાયેલો ન હોય. પરિણામે બાળકો મોટપણે બીકણુ, અસુખાકારી ને નિરૂત્સાહી જીવન વ્યતિત કરે છે.

તેમની ઉમરના પ્રમાણમાં તેઓનું માનસિક જ્ઞાન ઘણું સારૂં હોય છે. પણ જેમ જેમ તેઓ ઉમરમાં અને અભ્યાસમાં આગળ વધતાં જાય છે, તેમ તેમ શારીરિક કસરત વિના તેઓનું બળ ઘટતું જાય છે. કૉલેજના અભ્યાસ સારૂ મેટ્રીક અથવા પ્રવેશક પરીક્ષા પસાર કરે છે, ત્યાર પછી, કે તે વખતમાં તેઓના સ્નાયુઓ શિથિલ થતા જાય છે, માથાનો દુઃખાવો માલમ પડે છે અને પંદર અથવા સોળ વર્ષનો જુવાન હાજપિંજરના નમૂનાની પ્રતિમા રજુ કરે છે. તંદુરસ્તી ટકાવી રાખવાને રમત ગમતની ખાસ જરૂર છે. જે જે યુવાનો રમત ગમતમાં કુશળતા ધરાવે છે તેઓ અભ્યાસમાં પણ તેટલીજ ખંતથી વધુ ઉજ્વળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આધુનિક સમયમાં

બહારની રમતેામાં યુવાને જેમ વધુ ઉત્સાહ દર્શાવે છે તેમ તેઓના કર્મની રૂપરેખા પણ બદલાતી જાય છે. ઈંગ્લાંડની અંદર દરેક સાર્વજનિક શાળાધિકારી પેાતાની શાળાની મેાટાઇ અને પ્રતિષ્ઠા વધારવાને તેમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓને બહારની રમતગમતેાના સાધનેા પૂરા પાડી શિષ્યેાને તેમાં નામના મેળવવાને વધુ આગ્રહી થવાને પ્રેરે છે.

અભ્યાસનાં કઠિન પુસ્તકેા.

આ દેશના બાળકેાને ધેારણવાર અપાતી કેળવણીને ખ્યાલ જે કેળવણીના હિતચિંતકેા ધરાવે છે તેઓ પેાતેજ કબુલ કરશે કે બાળકેા માટે નિર્ણિત કરેલા ધેારણનાં પુસ્તકેા ઘણાં કઠિન છે. ટુંકમાં વિદ્યાર્થીઓને એક વર્ષમાં કરાવવામાં આવતેા અભ્યાસ તેમની ઉમરના પ્રમાણમાં ઘણેા કઠિન અને સમજમાં જલદી ન આવી શકે તેવેા છે. પરિણામે સાધારણ બુદ્ધિને છેાકરેા થેાડી ખંતથી પેાતાને અભ્યાસ આગળ વધારી શકતેા નથી. નિર્માણ કરેલેા અભ્યાસ ચેાકસ રીતે વર્ષમાં બરાબર શીખવા સારૂ બાળકેાને તેમના ગજા ઉપરાંત વધુ મહેનત કરવી પડે છે. સાચું કહીએ તેા અભ્યાસની આ પદ્ધતિ બાળકને માટે ઘણી ત્રાસજનક છે, અને જેમ બને તેમ તેમની કુમળી વયમાં અભ્યાસનેા બેાજો ઓછેા કરવાને સતત્ પ્રયત્ન આપણે આદરવેા જોઇએ. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ કાન્તિપ્રસાદના અભિપ્રાયમાં શિક્ષણ આપવાની આ પદ્ધતિ બાળકેાને ઘાત કરવા જેવી છે અથવા આ પદ્ધતિ પ્રમાણે શિક્ષણ લેવા સારૂ બાળકેાને નિશાળે મેાકલવા તે તેમને સ્મશાન ભૂમિમાં મેાકલી આપવા સરખુંજ છે.

શાળાને વખત.

શાળાને સમય ઘણેા કઢંગેા રાખવામાં આવ્યેા છે. સરકારી

કચેરી અને અદાલતનો વખત ૧૦ થી ૪ નિર્માણ કરેલો છે તેજ વખત શાળાઓમાં બાળકોના અભ્યાસ માટે પણ મુકરર કરવામાં આવ્યો છે. નાના બાળકોને સવારમાં દશ વાગે નિશાળે વખતસર હાજર થવા સારૂ ૯ વાગે જમી લેવું જોઇએ. હિન્દુગૃહ સંસારની પદ્ધતિ પ્રમાણે બાળકોને સવારમાં ૯ વાગે ભાગ્યેજ બરાબર ખોરાક મળે છે. સેંકડે નવાણું ટકા પ્રમાણના બાળકો રાતનો વાશી અથવા ટાઢો ખોરાક લઇને નિશાળે જાય છે. બપોરના છૂટીના વખતમાં તેઓનાં ઘર દૂર હોઇને ત્યાં જઇને ખાવાને બંદોબસ્ત કરી શકતાં નથી. નાત જાતના રીત રીવાજોને અનુસરીને તેમના સારૂ ઘરમાંથી રાંધેલું અન્ન મોકલી શકાતું નથી. ઘણાં બાળકો પોતાના માબાપની ગરીબી અવસ્થાને લીધે ચવાણું લેવાના પૈસા ખર્ચી શકતા નથી. આવા અનેક પ્રકારના સંજોગોને ધ્યાનમાં લેતાં નિશાળે જતા વિદ્યાર્થીઓ ૭ કલાકનો લાંબો વખત સવારના વાશી ખોરાક ઉપર ગાળે છે. સાંજના થાકીને આવે છે ત્યારે તેઓ રમતમાં રોકાય છે અને ૨૪ કલાકના અરસામાં ફક્ત રાત્રે એકજ વખત તેમને નિરાંતથી ગરમ ગરમ તાજુ ખાવાનું મળે છે. યુરોપ દેશનાં હવા પાણીમાં અને આપણા દેશનાં હવા પાણીમાં આશમાન જમીનનો તફાવત છે. યુરોપ દેશની શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને બપોરના વખતમાં જમવાને સારૂ ભોજનગૃહનો વિશાળ ઓરડો ખાસ રાખવામાં આવે છે. તેઓમાં નાત જાત અને સ્પર્શાસ્પર્શનો વાંધો નહિ હોવાને લીધે શાળામાં ભણતા બધા બાળકો ઉમંગથી બપોરના ખાના પર સાથે બેસીને ભાગ લઈ શકે છે. તે દેશનાં હવા પાણી ઘણાં ઉત્તેજક હોઇને બાળ, યુવાન અને વૃદ્ધ બહુ ખંતીલા અને ઉદ્યોગી રહે છે. આપણા દેશમાં પડતા તાપને લીધે આપણે હિન્દીઓ લાંબા વખત સુધી

એકી વખતે કામ કરી શકતા નથી. કદાચ આ પ્રમાણે કામ કરવાને આગ્રહી રહીએ તો તે આપણી જીવન દોરી પર અસહ્ય બોજારૂપ થઇ પડે છે. સવારના વખતમાં આપણે કેટલેક અંશે વધુ કામ કરી શકીએ છીએ. આટલા સારૂ શાળાનો વખત શિયાળાના સવારના ૭ થી ૧૦ અને ઉનાળામાં ૬ થી ૯ સુધીનો રાખવો જોઇએ. બપોરના તાપની વખતે બે અથવા ત્રણ કલાકનો બાળકોને વિશ્રામ આપી ત્રણથી પાંચ અથવા બેથી ચારનો વખત શાળા માટે રાખવો. શિક્ષણ આપવાના સમયમાં આ પ્રમાણે ફેરફાર કરવાથી બાળકો પોતાના ખોરાકનો વખત હિન્દુ ગૃહસંસાર પ્રમાણે વધુ સારી રીતે સાચવી શકશે. મધ્યાન્હના સમયમાં તેઓ વિશ્રાંતિ લઇને ઠંડા પહોરમાં અભ્યાસને માટે તેઓ વધુ ઉમંગી બનશે અને વારંવાર તેમને સહેવી પડતી બિમારીથી તેઓ હમેશને માટે મુક્ત રહેશે.

ધાર્મિક કેળવણી.

બાળકોને કેળવણી આપવાની પદ્ધતિમાં મોટામાં મોટી ખામી ધાર્મિક શિક્ષણ ન આપવાની છે. આપણે બાળકોની કુમળી વયમાંથી હિન્દુ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે જીવન દોરવાની રૂપરેખા આલેખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. જ્યાં સુધી તેમના બાળ હૃદયમાં આપણા ધર્મનાં બીજ રોપાશે નહી ત્યાં સુધી તેઓ હિન્દુ ધર્મના ઉત્તમ તત્વો કંઈ પણ જાણી શકશે નહિ. જૈન બન્ધુઓ, મુસલમાન બીરાદરો, ક્રિશ્ચિયન ભાઇઓ અને અન્ય સંસ્થાના અગ્રેસરો પોતાની સંસ્થાઓમાં બાળકોને ધાર્મિક શિક્ષણ આપવાનો ઘટતો બંદોબસ્ત કરે છે. શોચનીય છે કેહિન્દુ ધર્મના અનુયાયીઓ પોતાના બાળકોને આ બાબતમાં શિક્ષણ આપવા કશી વ્યવસ્થા કરતા નથી. આપણા દેશમાં ધર્મ સંબંધી

ચાલતા મત મતાંતરોને લીધે અને એકજ નિશાળમાં જૂદા જૂદા ધર્મ માનનારા છોકરાઓ એક સાથે ભણતા હોવાને લીધે રાજ્ય તરફથી ધાર્મિક શિક્ષણ આપવાનો બંદોબસ્ત થવો અસંભવિત છે. પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું જીવન ઋષિ મુનીઓની પવિત્ર નજર આગળ ગાળતા અને શિક્ષણ મેળવતા ત્યારે ધાર્મિક શિક્ષણ અન્ય વિષયના શિક્ષણથી નિરાળુ પડતું નહિ. આથી બીજા વિષયના શિક્ષણ સાથે તેમને હિન્દુ ધર્મના તત્વોનું જ્ઞાન નૈસર્ગિક રીતે થતું. તે વખતના ગુરૂઓના શુદ્ધ અને પવિત્ર ચરિત્રોની ઉંડી અસર કુમળા બાળકોના મગજમાં બરાબર જોઇએ તેવી થતી. પરિણામે તે સંસ્થાના બાળકો મોટી વયે ઉચ્ચાશ્રયી, સ્વદેશાભિમાની, ધાર્મિક અને પવિત્ર જીવન ગાળનારા થતા અને આર્ય ધર્મની ઉત્તમ સંસ્કૃતિની ધ્વજા ચોદિશ ફેલાવી શકતા.

આધુનિક સમયમાં ધર્મનું શિક્ષણ ગંગાસ્નાન કરવામાં, દેવમંદિરમાં દર્શન કરવામાં, જાત્રાના સ્થળોમાં પર્યટન કરવામાં વિગેરે અનેક પ્રકારના બાહ્યાચારમાં સમાયેલું માનવામાં આવે છે. પણ જ્યારે શિક્ષણ આપવાની પદ્ધતિ વિદેશીય છે ત્યારે આપણે ધાર્મિક અને નૈતિક શિક્ષણ આપણા બાળકોને આપવાની પવિત્ર ફરજ યથાર્થ રીતે પાલન કરવી જોઇએ. દરેક સુધરેલા દેશમાં મહાન પુરૂષોના જીવન ચરિત્રો, ધાર્મિક સૂત્રો અને ઉચ્ચ આદર્શને ધ્યાનમાં રાખીને જીવન દોરવાની આવશ્યકતા નિશાળે જતા બાળકોના મન ઉપર ઠસાવવાનો બનતો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આપણે પણ આપણા બાળકોના મન ઉપર પવિત્ર ઋષિ મુનીઓના નિઃસ્વાર્થી જીવનની રૂપરેખા આલેખવી જોઇએ; શ્રીરામચંદ્ર, લક્ષ્મણ, ધ્રુવ, પ્રલ્હાદ વિગેરે અનેક આદર્શ-

રૂપ દેવાંશી નરના જીવનની તેમને માહિતી આપવી જોઇએ. હિંદના દાદા દાદાભાઈ નવરોજી આધુનિક સમયના નર રત્નો પૈકી સ્વર્ગસ્થ ન્યાયમૂર્તિ રાનાડે, સર ફીરોજશાહ મહેતા, શ્રીયુત ગોપાળ કૃષ્ણ ગોખલે અને લોકમાન્ય બાળગંગાધર તિલક, શ્રીયુત મોહનલાલ કરમચંદ ગાંધી વિગેરે અનેક મહાશયોના ઉત્તમ ચરિત્રોની નોંધ લેવાનું તેમને સૂચવવું જોઇએ. જ્યાં સુધી તેઓ પોતાના જ ધર્મની ઉત્તમતા જોઇ શકાશે નહી, ત્યાં સુધી તેઓ સ્વધર્મની ઉજવળતા ટકાવી શકશે નહિ, અને હમેશને માટે તેઓ પોતાનું જીવન શુષ્ક, નિરૂત્સાહી અને પરાધિનતામાં વ્યતિત કરશે.

શું કરવું જોઇએ.

ઉપર દર્શાવેલી આઠ પ્રકારની કઠિન મુસ્કેલીમાંથી આપણા બાળને યુવાન વિદ્યાર્થીઓને પોતાનું જીવન પસાર કરવું પડે છે ત્યારે તેમને સહાયરૂપ થવાને આપણે શું કરવું જોઇએ? તે સવાલ સ્વતઃ ઉદ્દભવે છે. ગરીબ અને તવંગરના બાળકોને આપવામાં આવતી સમાન કેળવણીની પદ્ધતિ ઉત્તમ પ્રકારની કહી શકાય છે તોપણ તે પ્રકારની કેળવણી ઉભયના લાભ એક સરખી રીતે જાળવી રાખવાને સહાયભૂત થઇ શકશે નહિ. શાળામાં અપાતી કેળવણી સાથે તેઓને ગૃહ કેળવણીની ખાસ જરૂર છે.

તેટલા સારૂ ઘરના વડીલ અને શાળાના શિક્ષા ગુરૂઓના વિચારોનું ઐક્ય થવા સારૂ તેઓના મેળાવડા ભરાવવાની પ્રથમ જરૂર છે. જો માબાપો પોતાનાં બાળકોને નિશાળે મૂક્યા પછી તેઓના અભ્યાસને વર્તણુંકમાં બારીક તપાસ રાખવામાં બેદરકાર રહે છે તો તેઓ

પોતાના બાળકોનું હિત સાધી શકતા નથી. બાળકોને શાળામાં અપાતી માનસિક કેળવણીની સાથે તેમને શારીરિક અને નૈતિક કેળવણી આપવાનું લક્ષમાં રાખવું જોઇએ. ઘણા બાળકો શાળાના વિદ્યાભ્યાસમાં ઘણી જ સારી રીતે ઉત્તીર્ણ થાય છે, પણ શારીરિક અને નૈતિક બળમાં તેઓ તેટલા જ પછાત રહી જાય છે, પરિણામે તેમણે અભ્યાસ કરવામાં લીધેલી ખંત કોઇ પણ ઉપયોગમાં આવતી નથી અને તેઓ ઉત્તરાવસ્થામાં નિરૂપાયે માબાપની સંકુચિત દૃષ્ટિને દોષ આપી દુઃખી જીવન જીંદગી ભર ગાળે છે. ટુંકમાં બાળકોની ભવિષ્યની ઉજ્વળ કારકીર્દિનો વધુ આધાર ગૃહ કેળવણી અને શિક્ષા ગુરૂઓ તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે.

કેટલાક બાળકોને ભાગ્યદેવીની પ્રસાદીથી ઉભય પ્રકારની કેળવણી મળવાના સાધનો પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે તો તે કેળવણીનો બોજો સહન કરવાને તેઓની શારીરિક સંપત્તિ ઘણી જ નબળી હોય છે. જેમ જેમ ઉમરના પ્રમાણમાં તેઓ પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતા જાય છે તેમ તેમ તેઓને શારીરિક ક્ષિણતા લાગુ પડે છે. તેમના અભ્યાસના વખતમાં આ સમય ઘણો જ બારિક નીવડે છે અને વખતસર યોગ્ય વૈદકીય અથવા દાક્તરી તપાસ કરાવવામાં આવતી નથી તો પરિણામે તેઓ મોટી વયે ગંભીર દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. બાબાપે પોતાના બાળકની શારીરિક સંપત્તિનો ખ્યાલ હમેશ રાખવો જોઇએ. કેવળ અભ્યાસ ઉપર બાળકનું મન દોરીને તેમની શારીરિક સંપત્તિનો સ્વહસ્તે નાશ થવા દેવો જોઇએ નહિ. બાળકના પોતાના જ લાભને સારૂ તેમનો વિદ્યાભ્યાસ અટકાવીને પણ ઉત્તમ પ્રકારની શારીરિક સંપત્તિ સંપાદન કરવાના દરેક ઉપાયો સત્વર યોજવા જોઇએ.

બાળકો ગમે તેટલા વિદ્વાન હોય, વિશ્વ વિદ્યાલયના સુવર્ણ ચંદ્રક સંપાદન કરી તેમની પોતાની વિદ્યાર્થી તરીકેની કારકીર્દિ ઘણી ઉજવળ રાખી હોય તોપણ તેઓ અવિનયી હોય તો તેમણે સંપાદન કરેલી વિદ્યાની ઉજવળતા ઝાઝો વખત ટકી શકતી નથી.

વિદ્યા વિનયથી જ શોભે છે એ સુત્ર બીજનું રોપણ તેમના કુમળા હૃદયમાં બાળપણથી જ થવું જોઇએ, કેમકે જેઓની હાલત "ભણ્યા પણ ગણ્યા નહિ" જેવી છે, તેઓએ પોતાના ભણતર પર પાણી ફેરવ્યા જેવું છે.



પ્રકરણ ૧૮ મું.

વિદ્યાર્થીજીવનનું દિગ્દર્શન.

કોઈ પણ ઉદ્યોગશાળા અથવા કારખાનાની મુલાકાત લેવા ઇચ્છીએ તો ત્યાં જોવામાં આવતી અદ્‌ભુત યાંત્રિક શક્તિ વિષેનો વિચાર આપણને સહજ આવશે. યાંત્રિક સંચાઓમાં રહેલી આવી અદ્‌ભુત શક્તિ રાતદિવસ કામ લેવાથી પણ કેવી રીતે ટકાવી શકાય છે, તેનો પણ ખ્યાલ આપણને આવ્યા વિના રહેશે નહિ. વધુ વિચાર કરવાના પરિણામે આપણને જણાશે કે સંચાઓમાં રહેલી શક્તિનો ઘણો આધાર તેના બૉઇલરમાં એકઠી કરેલી વરાળના જોર ઉપર રહેલો છે. બૉઇલરમાં સંગ્રહેલી વરાળના જોરને નળીઓ દ્વારા સંચાના જુદા જુદા ભાગોમાં જોઇતા પ્રમાણમાં પૂરી પાડવામાં આવે છે. બૉઇલર અને નળીઓને અઠવાડીયામાં એક વખત સંપૂર્ણ રીતે ઠંડા રાખવામાં આવે છે. સંચાઓને યાંત્રિક બળથી ચલાવવામાં આવે છે તેથી ઘણો ઘસારો પણ પડે છે. નળીઓમાં કદાચ કચરો પણ ભરાઇ જાય છે પરંતુ બૉઇલર અને નળીઓને જેમ જેમ વારંવાર વધારે કાળજીપૂર્વક તપાસ કરી સાફ રાખવામાં આવે છે તેમ તેમ તેમાં રહેલી શક્તિથી ઉદ્યોગશાળાનું કામકાજ ઘણુંજ નિયમિત ચાલે છે. આપણા શરીરની રચના પણ તેવાજ પ્રકારની છે. તેથી જો આપણે આપણા દેહની કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખીએ અને તેમાં રહેલી શક્તિનો નિયમિત ઉપયોગ કરીએ તો આપણા જીવનમાં રહેલી અદ્‌ભુત શકિતથી ઘણાં સારાં કામો કરી શકીએ છીએ. આપણે આપણા દેહ તરફ

બેદરકાર રહીએ તો તેથી આપણે આપણા દેહનું કે આપણા આત્માનું શ્રેય સાધી શકતા નથી. જો કે હિન્દુ ધર્મ શાસ્ત્રો તો એમ કહે છે કે દરેક માણસે પોતાના શરીરની બરાબર સંભાળ રાખવી, એ તેની પહેલી ફરજ છે અને તે તરફ બેદરકારી બતાવવી એ મોટામાં મોટો ઈશ્વરી ગુન્હો છે તોપણ તેઓમાં કંઈક એવા વિચારો સાધારણ થઈ પડયા છે કે આત્માનું ખરૂં સ્થાન એ શરીર નથી પણ પરમાત્મા જ તેનું ખરૂં સ્થાન છે. પૂર્વજન્મનાં કર્મફળ ભોગવવાને શિક્ષા તરીકેજ આત્માને શરીર ધારણ કરવું પડે છે. શરીરને તેઓ કેદખાનું માને છે અને તેમાંથી આત્માને જેમ બને તેમ જલદી મુક્ત કરી મોક્ષ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ એ પ્રયત્ન શરીર તંદુરસ્ત હોય તોજ કરી શકાય છે. રોગી કે નબળા શરીરના માણસોથી મોક્ષ મેળવી શકાતો નથી. ॥ **नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः** ॥ એ ઉપનિષદનું વાક્ય પણ એમ જ કહે છે, માટે સૌ કોઈએ શરીરની તો ખાસ કરીને સંભાળ રાખવી જોઇએ. પરંતુ ખેદની વાત છે કે આપણામાંના ઘણા શરીરની સંભાળ રાખવા તરફ ધ્યાન આપતા નથી. જીવન અને મૃત્યુ એ ઇશ્વરી ઘટના છે માટે જીવન ટકાવી રાખવાના અને મૃત્યુને રોકી રાખવાના આપણા પ્રયત્નો નિરર્થક છે. આ અને આવા અનેક નૈસર્ગિક વિચારો તેમના મગજમાં હમેશને માટે ઘર કરીને રહેલા હોય છે એટલે તેઓ શરીર સંરક્ષણના સંબંધમાં બેદરકાર રહે છે.

મનની આવી સંકલનાની પ્રતિભા કુમળા મગજના બાળકો ઉપર પણ આબેહુબ રીતે પડે છે અને તેથી મોટપણે તેઓ પોતાના શરીર તરફ બેદરકાર રહે છે.

વિવેક ભર્યું જીવન ગાળવા, કપડા પહેરવાની ઢબ તરફ, અને

ખાનપાનાદિક નિયમો તરફ તેઓ બેદરકાર બનતા જાય છે. મીઠાઇ મળે ત્યારે સ્થળ કે ભોજનના નિયમિત વખતની દરકાર ન કરતાં ઇચ્છામાં આવે તે પ્રમાણમાં તે ખાવાને તેઓ ચૂકતા નથી. દૂધ અને દૂધની બનાવટની ખાવાની વાનીઓ તરફ તેઓને કુદરતી રીતે વધુ પ્રમાણમાં પક્ષપાત હોય છે. આધુનિક સમયમાં જ્યાં જીવન કલહ દિન પ્રતિદિન તીવ્ર થતો જાય છે અને ચોખ્ખું દૂધ મળવાના અભાવને લીધે આ ઉત્તમ ખોરાક સાધારણ વર્ગના હિન્દુઓને મળવો ઘણો મુસ્કેલ થઇ પડયો છે. ભાગ્યવશાત્ માબાપો પોતાના બાળકને દૂધ આપવાનો પ્રયાસ કરે છે તો તે શુદ્ધ અને જોઇતા પ્રમાણમાં આપી શકતા નથી. આવી રીતે તેઓ સારૂ ઉગતી વયમાં ખાનપાનનો યથેચ્છ બંદોબસ્ત થતો નથી અને પોતાના મનસ્વી વિચારને લીધે થોડો ઘણો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં પણ બેદરકાર અને અનિયમિત રહે છે. આવા સંજોગોને લીધે નાનપણથીજ તેઓની જીવન શક્તિ ઘણી જ ઉતરતા પ્રકારની થઈ જાય છે.

પાછલા પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે નિશાળે જતા બાળકોનો અભ્યાસનો વખત સાનુકૂળ નહિ હોવાથી તેમના ખાનપાનમાં તેઓને મુંગા પ્રાણીઓની માફક ઘણી મુસ્કેલીઓ સહેવી પડે છે. માતપિતા સારી સ્થિતિમાં હોય છે તો બાળકોને સવારમાં દૂધનો પ્યાલો મળે છે. પણ સાધારણ જનસમાજના ગૃહની વ્યવસ્થા ઘણી જ કરૂણાજનક હોય છે. પોતાના બાળકોને પુષ્ટિકારક ખોરાક આપી શકવાની તેમની સ્થિતિ હોતી નથી. સાધારણ સ્થિતિમાં તેઓ પોતાનું ગુજરાન ઘણી મુસ્કેલીથી ચલાવી શકે છે. સમાજની ઘટનાને લીધે તેઓ પોતાનું

જીવન અંગ મહેનતની મજુરી કરીને ગાળી શકતા નથી. સ્વતઃ સ્વીકારેલી સ્થિતિમાં માન સમજી બહારના દેખાવમાં તેઓને અમીરી દર્શાવવી પડે છે. જીવનસ્થિતિનાં દૃશ્ય આવાં હોય છે છતાં પણ તેઓ પોતાના બાળકોને અભ્યાસ કરાવવાની પૂરી આવશ્યકતા સમજે છે. બાળલગ્નમાં માન છે એમ સમજી તેના ત્રાસથી આવાં કુટુમ્બ મુક્ત હોતાં નથી. આવી ખોટી આબરૂ જાળવવા જતાં પરિણામ એ આવે છે કે કમનસિબે જો પુત્ર યુવાન વયે મૃત્યુને શરણ થાય છે તો પુત્રવધૂ અને તેના કુટુમ્બ પરિવારના ભરણ પોષણનો બોજો તેમને માથે આવી પડે છે. જ્યાં કુટુમ્બની ઉપાધિથી તેઓ લુપ્ત થઇ જાય છે ત્યાં બાળકોને જરૂરિયાત ઉત્તમ અને પૌષ્ટિક ખોરાક આપવાનું તેમનાથી ક્યાંથી બની શકે? બાળકને પોતાના ખાનપાન વિષેનું અનિયમીતપણું, ઉતરતા પ્રકારનો ખોરાક, અને માનસિક અંભ્યાસની તીવ્ર ચીવટની સૂક્ષ્મધાર ઉપર પોતાનું જીવન દોરવાની ફરજ પડે છે. પરિણામે તેઓ વરસમાં એકાદ વખત માંદગીમાં ફસાઇ પડે છે, શરીર કૃશ થતું જાય છે અને તેઓની જીવન શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. સાધારણ વનસ્પતિ આહારમાં પૌષ્ટિક તત્વ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે અને તે સબબથી દાળ, ચોખા, ઘઉં, ઘી, તેલ, દૂધ વિગેરે વધારે પ્રમાણમાં લેવું પડે છે. પણ તેમ કરવાથી અપચો થવાનો સંભવ રહે છે, માટે દૂધ અને મલાઇનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં કરવો જોઇએ. અને બાળકો ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઇએ કે રમત ગમતના મોહમાં કે અભ્યાસની ફીકરમાં પડીને પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવ્યા વગર ઉતારી જાય નહિ.

બાળકો જે દિવસે ખોરાક લઈ ન શકે તે દિવસે તેમને નિશાળે

મોકલવા જોઇએ નહિ. બાળકોના જીવન પ્રત્યે આપણે આ પ્રમાણે લક્ષ રાખીશું તો તેઓ તંદુરસ્ત અને ઉત્સાહી રહેશે. મોટી વયે તેઓ પોતાના અભ્યાસમાં પ્રવીણ થઇને યશસ્વી જીવન ગાળશે. સુધરેલા દેશોના દાક્તરો પણ આર્ય ધર્મના ખાનપાન વિષે ઉત્તમ મત ધરાવે છે. વૈદક અને સામાજીક નિયમોનું યથાર્થ રીતે પાલન થાય એવા ખાનપાનની જે યોજના આપણા વડીલોએ ઘડી રાખી છે તે સર્વાંશે પ્રશંસનીય છે ને તેમના ઉત્તમ પ્રકારના બુદ્ધિ અને જ્ઞાન વિષે આપણને તેઓ પ્રત્યે માનની લાગણી થાય છે.

હિન્દી વિદ્યાર્થીઓ પહેરવેશની બાબતમાં પણ તેવાજ બેદરકાર રહે છે. કેટલાક સારી સ્થિતિવાળા યુવાન વિદ્યાર્થીઓ યુરોપીયન ઢબ પ્રમાણે કપડાં પહેરે છે અને નિશાળે આવે છે. પરંતુ ઘણા ખરા તો ફાવે તેમ પોષાક પહેરે છે. મોટા ભાગે પગરખા કે મોજાં પહેરતા નથી. આ પ્રમાણે ખુલ્લા પગે બહાર જવાથી મચ્છર, ડાંસ, માખી વિગેરે અનેક પ્રકારના ઝેરી જંતુઓથી શરીરનો બચાવ કરી શકાતો નથી અને તેથી નાના પ્રકારના દરદ લાગુ પડે છે. અસલના વખતમાં મચ્છર કે ચાંચડના કરડવાથી મરકી, ઝેરી તાવ વિગેરે ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે એ કોઈ જાણતું નહોતું. પરંતુ હાલમાં સિદ્ધ થયું છે કે આ રોગો એવા જંતુઓના ડંખવાના પરિણામેજ થાય છે, ત્યારે કે છોકરાંઓને મોજાં કે જોડાં પહેરાવ્યા વિના બહાર જવા દેવાં જોઇએ નહિ. મુખ્યત્વે કરીને નાના બાળકોને આધુનિક સમયમાં ખુલ્લા શરીરે ફરવા દેવાં જોઇએ નહિ. ઠંડા પ્રદેશમાં શરીરની અંદરની ગરમી ટકાવી રાખવાને ગરમ કપડાં પહેરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણા દેશમાં ઇશ્વર કૃપાથી ઠંડી વધારે હોતી નથી

એટલે ઝાઝાં કપડાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી. પરંતુ મરકી અને મેલેરીયાના ચેપીરોગ ફેલાવનાર ઝેરી જંતુઓ ઘણી જાતના છે. એ ઝેરી જંતુઓના ઉપદ્રવથી સુરક્ષિત રહેવા આપણે અંગ સારી રીતે ઢંકાય તેવાં કપડાં પહેરવા જોઇએ. સ્વમાન જાળવી રાખવાને માટે સ્વચ્છ પોષાક ધારણ કરવાની જરૂર છે. નિર્દોષ બાળક સાફ કપડાંમાં સજ્જ થયું હોય છે તો સ્વતઃ આપણો ચાહ તેના તરફ વધુ જણાય છે. અન્ય બાળકો તેટલાજ નિર્દોષ હોય છે છતાં તેમનો બાહ્ય દેખાવ કૂવડ હોય, કપડાં અવ્યવસ્થિત કે મેલાં હોય અને વાળ વિખરાયેલા હોય છે તો તેના તરફ આપણને જોઇએ તેવો સારો ભાવ ઉત્પન્ન થતો નથી. બાળકોને નાનપણથી સુઘડ રહેવાની અને સાદાં પણ સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

અંગ કસરત.

આપણા વિદ્યાર્થી મંડળમાં અંગ કસરત પ્રત્યે ઘણોજ અણગમો છે. તેઓ રાત દિવસ અભ્યાસ કરવામાં પોતાના વિદ્યાર્થી જીવનનું સાર્થક માને છે. આ પ્રમાણે અહર્નિશ અભ્યાસ કરવામાં તેઓ પોતાનું જીવન વ્યતીત કરે છે તો વધુ અભ્યાસના પરિણામે અંગ કસરત વિના શારીરિક આરોગ્યતા સંપાદન કરી શકતા નથી. મગજને કે શરીરના દરેક અવયવને સુવ્યવસ્થિત રાખવાને આરામની ઘણી જરૂર છે. અભ્યાસ વધારવાની તન્મયતાને લીધે માનસિક શક્તિનો વધુ ઉપયોગ કરવો પડે છે, પરંતુ એ શક્તિની જોઇએ તેવી વૃદ્ધિ તનની આરોગ્યતા બિના થઈ શકતી નથી. જ્યાં સુધી શરીરની આરોગ્યતા વધારવાનો પ્રયત્ન થતો નથી ત્યાં સુધી માનસિક શક્તિ

ુ તેજસ્વી થઇ શકતી નથી. તેટલા સારૂ માનસિક અને શારીરિક
ક્તિઓ સંપાદન કરવા તથા વિકસાવવા અંગ કસરતની ઘણી જરૂર
. શારીરિક શક્તિના પ્રમાણમાં અંગ કસરત નિયમિત રીતે કરવામાં
ાવે તો તે વધુ હિતકર છે. વિદેશીય રમતગમતો ખર્ચાળ હોય
તો પણ તેમાં અનેક પ્રકારના ફાયદા સમાયેલા છે. ગમે તો પણ
કે શરીરની દ્રઢતા વધારવી—એજ લક્ષબિન્દુ ધ્યાનમાં રાખી જેમને
મ સરળ અને વધુ હિતકર લાગે તે તેમ કસરત લેવી જોઇએ.
ડા ખર્ચે અને સાથી વિના પણ થઇ શકે એવી કસરત રાખવી
ઇએ અને તે કોઈ પણ વખતે થઇ શકે. જેમ પરીક્ષાનો
મય નજદિક આવતો જાય છે તેમ તેમ ઘણા વિદ્યાર્થીઓ રોજની
ાત રમવામાં અખાડા કરે છે અને પોતાના અભ્યાસ તરફ બની શકે
ેલો વધુ વખત ગાળે છે અને તેમાં મચ્યા રહે છે. આમ, અભ્યાસ
વાની પદ્ધતિ તેમના શરીરને કેટલી નુકશાનકારક છે તે તેમને
ાગળ જતાં માલમ પડે છે. જેઓએ આ પ્રમાણે અભ્યાસ
લો છે તેઓજ તેનાં માઠાં ફળ સારી રીતે સમજી શક્યા છે.
ીક્ષાના મંડપમાં જવાબ પત્રો લખતી વખતે તેમની આંખે
ંમર આવે છે; મગજે ચક્કરી ચઢે છે, અને જે જે સવાલોના
વાબ તેમને બરાબર આવડતા હોય છે તે પણ સંતોષકારક રીતે
ખી શકાતા નથી અને આખરે પરીક્ષામાં નાપાસ થવું પડે છે અથવા
. બહુજ નીચી પદવીએ પાસ થવાય છે. આ પ્રમાણે આખા વર્ષની
મ્ મહેનત વ્યર્થ જાય છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ પોતાનો અભ્યાસ
ાગળ વધારી શકતા નથી તેનું આ પણ એક કારણ છે. આ નિષ્ફ-
ાથી ઉત્સાહ કે ઉમંગનો નાશ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ એક

વધુ વર્ષ તેજ અભ્યાસમાં વ્યતીત કરવું પડે છે. ટુંકમાં જે વિદ્યાર્થી પોતાનું જીવન અભ્યાસ, આરામ અને કસરતમાં સમાન રીતે વ્યતીત કરે છે તેઓનુંજ વિદ્યાર્થી જીવન સાર્થક થાય છે, અને પોતાની વિદ્યાર્થી જીવન યશસ્વી રીતે ગાળી શકવાને લાયક નિવડે છે.

અભ્યાસની પદ્ધતિ.

આપણા બાળ અને જુવાન વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અભ્યાસમાં ઘણા બેદરકાર રહે છે. નિયમિત રીતે પોતાનો અભ્યાસ અગાડી વધારવાનું તેઓ હૈયે ધરતા નથી. ઘણા ખરા તો સાધારણ નજીવા કારણને માટે પણ નિશાળમાંથી ગેરહાજર રહે છે. ઘણાક વિચારવા યોગ્ય ટાઇમટેબલ બનાવીને રાખે છે તો તે પ્રમાણે વર્તવાની તેઓ ભાગ્યેજ દરકાર રાખે છે. ગેરહાજરીના દિવસોમાં ચાલેલા અભ્યાસ પાઠો વિષે લખાવેલી નોંધ કોઇ મિત્રની નોટબુકમાંથી પણ યાદ કરી લેતા નથી અને પછી જ્યારે તે વિષયનો પાઠ આગળ ચાલે છે ત્યારે પૂછી લેવામાં શરમાય છે. પરીક્ષાના સમયમાં દિવસના સોળ અથવા સત્તર કલાક કામ કરીને અતિશય શ્રમ વેઠીને આખા વર્ષના અભ્યાસનો ક્રમ થોડા દિવસમાં પૂરો કરવાનો ભગીરથ પ્રયત્ન આદરે છે. અભ્યાસને માટે અંગ કસરતને તિલાંજલિ આપે છે. આપણા વિદ્યાર્થી મંડળમાં અભ્યાસ કરવાની આ પદ્ધતિ ઘણીજ નુકસાનકારક છે. શિક્ષકે તેમજ માતા પિતાએ નિયમિત રીતે અભ્યાસ કરવાની આવશ્યકતા પોતાના શિષ્યો અને બાળકોના મન ઉપર ઠસાવવી જોઇએ. અન્ય સુધરેલા દેશોમાં બાળકોને નાનપણથી વખતસર કામ કરવાની ટેવ પાડવામાં આવે છે. નિયમ પ્રમાણે અને પદ્ધતિસર અભ્યાસ કરનારા વિદ્યાર્થીઓ કઠિન અભ્યાસમાં પણ સહેલાઇથી ઉચ્ચ નંબરે ઉત્તીર્ણ થઇ શકે છે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

વિદ્યાર્થીઓનું ઉત્તર જીવન.

યથાર્થ રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે કે, આપણું ભવિષ્ય આપણા માં છે. ઇતિહાસના અભ્યાસકોને સુવિદિત છે કે દેશના ભવિ- અનુમાન તેના ભૂતકાળ ઉપરથી કરી શકાય છે. તેવીજ રીતે દુસ્થાનના વિદ્યાર્થીઓની અવસ્થા ભવિષ્યમાં કેટલા પ્રમાણમાં જ્વળ નિવડશે, તે તેમની પાછલી જીંદગીનું નિરીક્ષણ કરવાથી જ જ સમજી શકાય. નાનપણથી પડેલી નજીવી ટેવો મોટપણે આપણને ગુલામ બનાવી મુકે છે. માધ્યમિક શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ સુત્રો અનુસાર પોતાનું જીવન વિશ્વવિદ્યાલયનું જ્ઞાનસંપા- કરવામાં વ્યતીત કરે છે તેઓ અભ્યાસમાં અનિયમિત, અંગ- તમાં આળસુ, અને શરીરે દુર્બળ હોય છે. તેમ છતાં જ્ઞાનમાં સાધા- ઇંગ્રેજના પુત્ર કરતાં ઘણા ચઢિયાતા ઉત્તમ પ્રકારની સમજ ત ધરાવનારા વધુ પરિશ્રમ લેવાને સબળ અને સ્વાશ્રયી હોય છે, શારીરિક સંપત્તિમાંજ તેઓ ઉતરતા હોય છે. તેઓમાં આનંદી. ઘણું ઓછું હોય છેઃ તેમની કૃશ અને નિસ્તેજ થઇ ગયેલી ાકૃતિ ઉપર ભવિષ્યના નિરાશાસૂચક ચિન્હો જણાય છે. પચાસ પહેલાના વિદ્યાર્થીઓને સાત આઠ કે નવ વર્ષના થાય ત્યારથી ગાંઠથી ગ્રંથિત કરવામાં આવતા. આધુનિક સમયમાં ભાગ્યવ- બાળકની ઉમર વધારીને ૧૪-૧૫ વર્ષની થાય ત્યારે અથવા તેઓ યુનીવરસીટીની પ્રવેશક પરીક્ષા પસાર કરે ત્યારે તેમના લગ્ન ામાં આવે છે. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં જીવન વ્યતીત કરવાને માટે ઉમર પણ ઘણી નાની છે એમ સ્પષ્ટ રીતે કહેવું જોઇએ.

આપણા દેશમાં પાઠશાળાઓ (કોલેજો) ફક્ત મોટા મોટા શહેરોમાંજ હોવાથી વિદ્યાર્થીઓને પોતાની જન્મભૂમિમાં પાઠશાળા ના હોય તો પાસેના શહેર કે બંદરમાં વસીને પોતાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. ઘરથી દૂર હોઇને અંકુશ વગરના વિદ્યાર્થીઓ શહેરના નાના પ્રકારના પ્રલોભનમાં ફસી પડે છે. (સેંકડે ૯૮ ટકા જેટલી કન્યાઓ ૧૫ વર્ષની અંદર વિવાહિત થાય છે.) તેથી પાઠશાળામાં અભ્યાસ કરતા યુવકો સમાન વયના અથવા જરા વધુ ઉમરના હોઇને વિવાહિત જીંદગીના પંજામાંથી ભાગ્યેજ મુક્ત હોય છે. આવી અવસ્થાને લીધે તેઓનું ચિત્ત અભ્યાસ તરફ રહેતું નથી. પ્રસંગોપાત અને વાર તહેવારે તેઓ જન્મભૂમિ તરફ પ્રયાણ કરવાને ઉત્સુક રહે છે. આથી અભ્યાસમાં વિક્ષેપ પડે છે. ભાગ્યવશાત્ પાઠશાળા તેઓની જન્મભૂમિમાં જ હોય અને તેઓ સુખમય જીંદગી ગાળતા હોય તો તેમના ભાગ્યની અવધિ સમજવી. તેઓ પોતાના જીવનરૂપી મીણબત્તિને ઉભય અંતથી બાળવાનો પ્રયત્ન આદરે છે તેથી તેઓ શરીરે સુખી રહેતા નથી એટલું જ નહીં પણ પોતાનો અભ્યાસ બરાબર ના કરી શકવાથી પરીક્ષામાં વારંવાર નાસિપાસ થાય છે. ભાગ્યવશાત્ તેઓ બાળકના પિતા થવા પામે છે તો પછી પોતાનો અભ્યાસ છોડી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે અથવા તો નિર્દોષ બાળાપર દુરાગ્રહ બતાવીને પોતાના અભ્યાસમાં વધુ આગ્રહી બને છે. માત પિતાને પોતાના જુવાન પુત્રની કફોડી સ્થિતિનો ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. તેઓ આનંદની પરિસીમા ઉપર આવેલાં હોય છે તેમને સ્વપ્નવત્ કહેવાતો સંસાર સુખનો સાગર જણાય છે. પોતાના જુવાન પુત્રને સુશિક્ષિત માને છે; ભાગ્યદેવી તેના ઉપર પ્રસન્ન હોય છે તો સરકારી ખાતામાં પંદરવીશ રૂપી-

આના પગારથી પોતાનો ગરીબ ગૃહસંસાર આરંભે છે. આ ઘટનાથી માત પિતા પોતાના જુવાન પુત્ર વિશે અભિમાન ધરવાનું યોગ્ય કારણ માને છે. તેઓ પોતાના પુત્ર મામલતદાર અથવા નાયબદિવાન થવાના તરંગી ખ્યાલમાં મગ્ન રહેતા જણાય છે. તેમ છતાં આ ગ્રંથી-જોડેલું યુગલ કેટલે અંશે સારી સુખાકારી ભોગવે છે તેનો તેઓ ખ્યાલ પણ કરી શકતા નથી. યુવાન વિદ્યાર્થી પોતે અભ્યાસમાં આ-ગ્રહી બને છે તો કેટલીક નાસિપાસી ભોગવી બી. એ. ની ઉપાધિ સંપાદન કરી પોતાની વિદ્યાર્થી અવસ્થાને તિલાંજલી આપવાનું યોગ્ય ધારે છે. બચપણથી વિવાહિત હોય છે અને પરણેલ જીવન યોગ્ય વયે શરૂ કરેલું હોય તો અલ્પ રક્ત માંસથી ભરેલી પ્રતિમા જેવા લાગે છે. ઘણાખરાઓ પોતાના તનની સુખાકારી આજ અવસ્થામાં ગુજારે છે. સેંકડે ૫૦ ટકા કરતાં વધુ વિદ્યાર્થીઓ પોતાનો બી. એ. નો અભ્યાસ સંપૂર્ણ કરે છે, તે દરમ્યાનમાં તેઓ ક્ષય અજીર્ણ, અપચા અને નેત્રના રોગથી પીડીત જણાય છે, બલ્કે તેઓ સાધારણ સ્થિતિના હોઇને ખાનપાનનો સારો બંદોબસ્ત કરવાને અશક્ત હોય છે. ઉંઘ અને આરામ, રમત અને ગમત તેમને સૃષ્ટિની અકુદરતી ગતિ માલમ પડે છે. ઘણે અંશે તેઓ ભ્રમિત મનના અનિશ્ચિત સંકલનાવાળા ને દૂરા-ગ્રહી હોય છે. અન્ય સુધરેલા દેશોમાં કેળવાયલા સંતાનોનું આરોગ્ય એ આરોગ્ય નહી પણ રોગમય જીવન ગણાય છે.

ખોરાક.

પાઠશાળામાં અભ્યાસ કરનારા વિદ્યાર્થીઓને જમવાનો સમય સવારના ૯ વાગ્યાનો અને સાંજના પાંચ અથવા રાતના આઠ વાગ્યા-નો હોય છે. પવિત્ર ગુર્જર ભૂમિમાં માંસાહારીની સંખ્યા ઘણી જ

અલ્પ હોઇને પાઠશાળાના ભોજનગૃહમાં વનસ્પતિ આહારની ઉત્તમ સગવડતા કરવામાં આવે છે. મહા પાઠશાળાઓના વિશ્રામ અને ભોજનાશ્રમમાં આશ્રય લેનારા વિદ્યાર્થીઓને પોતાનો જમવાનો સમય નિયમિત હોય છે. મધ્યાહ્ને વિશ્રામના સમયમાં તેઓ ઘણે ભાગે અલ્પાહાર કરે છે. સાંજનો સમય રમત ગમતમાં વ્યતીત કરીને ઘણા વિદ્યાર્થીઓ રાતના આઠ વાગે ભોજન કરે છે. ઉત્તમ કેળવણી સંપાદન કરેલી હોવાથી નાતજાતની સંકુચિત દૃષ્ટિમર્યાદામાં તેઓ પોતાનું જીવન વ્યતીત કરતા નથી. સર્વ વિદ્યાર્થીઓ સમાન વયના હોઈ તન અને મનની ઉચ્ચ કેળવણી સંપાદન કરી તેઓ પોતાના સહાધ્યાયીઓ સાથે નાત જાતનો તફાવત રાખ્યાવિના દેશબંધુ ભાવે પોતાનું જીવન વ્યતીત કરવામાં આનંદ માને છે. આ ઘટનાથી દેશની ઉન્નતિના બીજનું આરોપણ થાય છે. દરેક ગુર્જર પુત્ર તેઓના આ વર્તનથી મગરૂર થયા વિના રહેશે નહી. કોલેજના હિન્દુ વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ વનસ્પતિના ખોરાકને ગ્રહણ કરનારનો હોય છે. હિન્દમાં નિરામિષ ભોજનનું પ્રાબલ્ય એટલું બધું છે કે જેઓને માંસાહારને માટે જ્ઞાતિ તરફથી કાંઈ પણ પ્રતિબંધ હોતો નથી તેઓ પણ તેઓના સહાધ્યાયિની લાગણીને ન દુઃખવવાના ઇરાદાથી ફક્ત નિરામિષ ભોજનથી જ ચલાવી લે છે. ઘણા ખરા વિદ્યાર્થીઓ બહારગામના હોય છે અને તેઓને ખાવા પીવામાં નિયમિતપણું જાળવવામાં વાંધો આવતો નથી. તેઓ દિવસમાં બે વખત જમે છે. સવારે નવ વાગે કોલેજમાં જતા પહેલાં અને સાંજે પાંચ વાગે કોલેજમાંથી છુટયા પછી-બપોરના વખતમાં નાસ્તો—એવું ભાગ્યેજ લેતા હોય છે. આ પ્રમાણે સ્કુલની પેઠે કોલેજમાં પણ ખોરાકની બાબતમાં બેદરકારી ચાલુ રહે

છે. કેટલીક વખત કોલેજમાંથી છુટયા પછી પણ ખોરાક લીધા વિના કોઇ રમતમાં વળગી જાય છે અને છેવટે રમત પુરી થયા પછી ઘેર કે ભોજનગૃહે જાય છે ત્યારેજ જમે છે. હાલના કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં બે દશકા પહેલાંના વિદ્યાર્થીઓ જેવા જ્ઞાતિ રીવાજના સંકુચિત વિચારો રહ્યા નથી. પરંતુ બેદરકારી તો તેવીને તેવીજ રહેલી છે.

પોષાક.

આપણા સુજ્ઞ વિદ્યાર્થીઓ ઘણે અંશે પોતાના બાહ્ય દેખાવમાં સુઘડ અને સ્વચ્છ રહે છે. પરંતુ તેઓએ મેળવેલા આરોગ્યતાના જ્ઞાનનો પુરતો લાભ પોતે પોતાની બાબતમાં લઈ શકતા નથી એ ઓછુ શોચનીય નથી. મચ્છરના દંશથી શરીરમાં ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે તે તેઓ સારી રીતે સમજે છે તેમ છતાં પણ રાત્રે તેઓ પોતાના બીછાનાને મચ્છરદાનીથી સુરક્ષિત રાખવા તરફ કશું લક્ષ આપતા નથી. કેટલાક કદાચ મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરે છે તો તેમના બીજા મિત્રો "બડા સાબ"ની માનવંત પદવીથી ઉપહાસ કરવાને ચુકતા નથી. શિયાળાના વખતમાં ખુલ્લી જગ્યામાં પવનના સપાટા સામે તેઓ નાહવાનો રીવાજ ચાલુ રાખે છે અને એક ઝીણું રેશમી વસ્ત્ર પહેરીને જમવા બેસે છે. ઉંદરના શરીરમાં રહેલા જંતુથી ગ્રંથીજ્વર જેવો ભયાનક રોગ ફાટી નીકળે છે, તે સમજવા છતાં પણ તેઓ તેના ત્રાસથી છુટવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. તેઓમાં જાહેર હીંમત હોય છે એ ખરૂ છે પરંતુ તેઓને તેમની રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરવાનું દીલજ થતું નથી, આ કરતાં વધારે શોચનીય શું હોઈ શકે ? તેઓએ વિદ્વાન હોઈને લાંબા કાળથી ચાલતા આવેલા કેટલાક અજ્ઞાન રીત રિવાજોના જાળાને જ્ઞાન ખડગથી છેદી નાંખવાં જોઈએ. તિમિરનો

નાશ પોતાના જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશથી કરવોજ જોઇએ. તેઓએ ભણેલા હોઇને જનસમાજના નેતા, તત્વવેત્તા, સુધારક અને મિત્ર થવાને પોતાની પવિત્ર ફરજ અદા કરવાને અહર્નિશ ઉત્સુક બનવું જોઇએ. સુધરેલા દેશોમાં વિદ્યાર્થીઓની સગવડતા ને આરોગ્યતા સાચવવાને સારૂ વિદ્યામંદિરના વ્યવસ્થાપકો નવા નવા સુત્રોનું ગ્રંથન વિદ્યાર્થીઓની રહેણી કરણીમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે કરવાને ચુકતા નથી. પરિણામે તેઓ વૈદકીય જ્ઞાનના લાભથી આરોગ્યમય જીવન ગાળે છે. ફક્ત મંદભાગી હિન્દના વિદ્યાર્થીઓનીજ અવસ્થા અને આરોગ્યતા રક્ષા કરવાનો બોજો તેઓના પોતાના શીર ઉપર રહે છે.

અંગકસરત.

જેમ જેમ આપણા સુજ્ઞ અને વિદ્વાન વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતા જાય છે તેમ તેમ તેઓ અંગકસરતમાં ઓછો ને ઓછો વખત વ્યતીત કરે છે. આપણા દેશનાં હવાપાણી પણ કાંઇક પ્રતિકૂળતાવાળાં હોવાથી કસરત માટે તીવ્ર ઇચ્છા થતી નથી. સૂર્યની તીવ્ર ગરમીને લીધે આપણે અર્ધનિશ્વાન અવસ્થા ભોગવીએ છીએ. પરિણામે આપણા યુવકો અલ્પ સમય ચાલવાની નજીવી કસરતમાં થોડો પરિશ્રમ લઇને વાર્તાલાપમાં નવરાશનો વખત વ્યતીત કરવામાં આનંદ માને છે. તીવ્ર ખંતથી અભ્યાસ કરવાની ખાતર ભૂખ અને ઉંઘને વિસારે છે. કસરત નહી કરવાથી શરીરને દુર્બળ બનાવે છે અને તેથી અનારોગ્યના ચિન્હ જેવા કે માથાનો દુખાવો, કબજીયાત, ભંગનિદ્રા વિગેરે તેમને જણાય છે. આ પ્રાથમિક ચિન્હો ઉપર તેઓ લેશ માત્ર પણ ધ્યાન આપતા નથી અને તેઓ અભ્યાસના વિષય ઉપર પોતાનું ચિત્ત ઝાઝો વખત સ્થિર રાખી શકતા નથી.

જીર્ણજ્વર તેમને લાગુ પડે છે અને પરીક્ષાના સમયમાં તંદુરસ્ત હોવાને બદલે તેઓ બીછાનાવશ રહી પૂર્ણ કલ્પાંત અને નિરાશા વચ્ચે પોતાનો વખત પ્રારંભથી રાખેલી અકાળજીના પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે પસાર કરેછે. માનસિક કામ કરનારાઓ માટે અંગકસરતની પ્રથમ આવશ્યકતા છે. શરીરના બીજા અવયવોને આરામની જરૂર છે તેટલી અથવા તેથી વધુ માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરનારને આરામ એટલે નિંદ્રા લેવી એમ સમજવાનું નથી. અત્રે આરામનો અર્થ મગજને વિશ્રાંતિ આપી શરીરને શ્રમ પડે તેવા કાર્યમાં યોજવું, એવો કરવાનો છે. જેઓ પોતાનો અભ્યાસ નિયમિત રીતે કરે છે, અને અંગ કસરત તરફ પણ તેટલુંજ ધ્યાન આપે છે તેઓ જ સત્ય રીતે પોતાનું વિદ્યાર્થીજીવન આરોગ્ય તથા યશસ્વી રીતે નિર્વિઘ્ન ગાળે છે. તદુપરાંત અંગકસરત કરીને મનને શાંતિ આપવા પછી અભ્યાસમાં ચિત્ત પરોવે છે, તેઓ પોતાનો અભ્યાસ ઘણો જલદી આગળ વધારી શકે છે, સ્મરણ શક્તિ વધુ તેજસ્વી બનાવે છે, વ્યાધિગ્રસ્તતાને તેના સન્મિત્ર આળસ્યનું પોષણ ન મળવાથી હંમેશને માટે દેશવટો લેવો પડે છે, અને ઉચ્ચ શ્રેણીનું જાહેર જીવન વ્યતીત કરી પોતાની પછીની પ્રજાને સારૂ પોતાનું આદર્શમય જીવન હંમેશને માટે વારસામાં મુકી જાય છે.

મનોરંજન.

આપણી પવિત્ર આશાના સ્તંભો અને અભ્યાસથી કંટાળેલા યુવકોને તેમના વર્તન આલ્હાદિત કરવા સારૂ અભ્યાસ અને અંગકસરત સિવાય અન્ય સાધનો આપણે પુરા પાડી શકતા નથી એ વધુ શોચનીય છે. સર્વ વિદ્યાર્થીઓને આ ઉભય પ્રકારનાં સાધનો મનપસંદ આવવા જ જોઇએ એ માન્યતા સર્વાંશે અયોગ્ય છે. તેમના

શ્રમિત મનને શ્રમરહિત કરવાને, આલ્હાદિત બનાવવા સારૂ ચિત્રશાળા, રાત્રી સંગીત વાદ્યશાળા, કુદરતના દેખાવોનો થોડા ખર્ચે તેઓ લાભ લઇ શકે તેવી યોજના વિગેરે અનેક અન્ય પ્રકારના મનોરંજક સાધનોની જે ખાસ જરૂર છે તે આપણે પુરા પાડી શક્યા નથી એટલુંજ નહી પણ તે પૂર્ણ કરવાની અભિલાષાના અંકુરોને ઉદાર વૃત્તિના અગ્રેસરોના હૃદયમાં ભાગ્યેજ સ્થાન મળેલું હોય છે.

અભ્યાસનો સમય.

વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અભ્યાસમાં ઘણા અનિયમિત રહે છે એ નિર્વિવાદ છે. પરીક્ષાનો સમય નજદીક આવે છે ત્યારે તેઓ ૧૬થી ૧૭ કલાક સતત્ પોતાનો અભ્યાસ કરીને સારે નંબરે પાસ થાય છે. નાતાલ, વેકેશન અને બીજા તહેવારોના વખતમાં તેઓ અભ્યાસમાં તેટલાજ બેદરકાર રહે છે. આપણા હિંન્દના વિદ્યાર્થીઓ જે ખંત અને ઉત્સાહથી પોતાનો અભ્યાસ ચલાવે છે તે અન્ય દેશના વિદ્યાર્થીઓ ચલાવી શકતા નથી. ગમે તેવી ખંત ઉલટ અને સખ્ત મહેનત પોતાના અભ્યાસ માટે વિદ્યાર્થીઓ વર્ષની આખરના વખતમાં ઉઠાવે એ અભ્યાસ કરવાની અનિયમિત પદ્ધતિ છે. તેઓ આ પદ્ધતિથી હંમેશ ઉતાવળીઆ, ગભરાયેલા અને આગળ બુદ્ધિ ધરાવવાવાળા નિવડતા નથી. બાળપણુથી જ નિયમસર યોગ્ય પદ્ધતિથી યુક્તિપૂર્વક અને ખંતથી અભ્યાસ કરવાની ટેવ તેમને પડાવવી જોઈએ.

વિદેશીય પાઠશાળા.

ઇંગ્લાંડમાં ઘણા સૈકાની શાન્તિથી ત્યાંના બાળકો અને યુવકોને ઉત્તમ પ્રકારની કેળવણી ઘણીજ ખુબીથી અને સારી ઢબથી આપ-

વામાં આવે છે. તે પ્રદેશમાં ઓક્ષફર્ડ અને કેમબ્રીજ વિશ્વવિદ્યાલયમાંથી ઉત્તીર્ણ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ દેશનું ગૈારવ વધારવાને સરજાયેલા છે એમ મનાય છે. ઈંગ્લાંડ વેાટરલુના મહાન યુદ્ધમાં વિજયી નિવડયું તેનું માન ઇટન યુનિવર્સીટીના જુવાન વિદ્યાર્થીઓને ઘટે છે. દરેક પાઠશાળાઓને પેાતાના ભવ્ય મકાનેા હેાય છે. તેમાં પુસ્તકાલયેા, ભેાજનગૃહેા, રમત ગમતના સાધનેા, વિશાળ મેદાનેા અને ઝાડથી સુશેાભિત બગીચાઓ બનાવેલા હેાય છે. પાઠશાળાઓની કીર્તિ અને ઉજ્જવળતા તેમાં ભણુતા જુવાન અભ્યાસીઓના પરીક્ષામાં સુવર્ણ ચંદ્રક પ્રાપ્ત કરવામાં અને રમત ગમતમાં પણ તેટલી જ શ્રેષ્ટતા મેળવવામાં સમાયેલી છે એમ ત્યાંના દરેક વિદ્યાર્થીઓ સમજે છે. મહા પાઠશાળામાંથી પસાર થઇ મહાન પદ્દવી પ્રાપ્ત કરી દેશની ઉજ્જવળતા અને ગૈારવ વધારનારા વિદ્યાર્થીઓના અમર નામેા પાઠશાળાઓના નામ સાથે હંમેશના માટે જોડાયેલા રહે છે. સર્વ વિદ્યાર્થીમંડળ ભેાજન ગૃહમાં સાથે જમે છે. શિક્ષક વર્ગ પણ જમણમાં સાથે જોડાય છે. આથી બાળકોનેા જમવામાં અવર્ણીય ઉત્સાહ રહે છે. શિષ્ય અને શિક્ષક વર્ગ બાળકોની નિર્દોષ ટીકામાં પૂર્ણ આનંદથી ભાગ લે છે અને વાર્તા વિનેાદને વધુ ઉત્તેજન આપે છે. બાહ્ય પ્રેક્ષકને આ દેખાવ ઘણેા આલ્હાદજનક લાગે છે. એક આનંદી કુટુંમ્બના દૃશ્યનેા સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. ભેાજનગૃહની દીવાલેા વિવિધ પ્રકારના સુશેાભિત ચિત્રેાથી સજ્જિત રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાવિનેાદ અને રમતની ત્રિપુટી વચ્ચે બાળકોને ઉછેરવામાં આવે છે. મધ્યાહ્ન પછીના ચાહ પાણીનેા જલસેા ઘણેા મનેારંજક થાય છે. દરેક શિષ્ય પેાતાના સદા માનથી ને પૂર્ણ પ્રેમથી ચાહ પીવાનું આમંત્રણ કરે છે. સાધારણ ઝઘડા મતભેદ આવા સંજોગેા વચ્ચે ઝાઝેા વખત ટકી શકતા નથી.

પ્રસંગોપાત્ શિક્ષકો પણ પોતાના વર્ગના બાળકોને સ્વગૃહે ચાહ પીવાનું આમંત્રણ આપે છે. તેમના સ્ત્રી પુત્ર અને પુત્રીઓનું ઓળખાણ કરાવે છે અને એક પિતા પોતાના બાળકોના શ્રેય માટે જેટલો ઉત્સાહ ધરાવે તેથી વધુ નૈસર્ગિક ઉત્સાહ શિક્ષકો પોતાના શિષ્યોના શ્રેય માટે રાખે છે. શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક બાબતો ઉપર વિદ્યાર્થીઓનું ધ્યાન વારંવાર ખેંચવામાં આવે છે. ઇંગ્લાંડની અન્ય વિદ્યાલયોમાં આપવામાં આવતું જ્ઞાન ઓક્ષફર્ડ અને કેમબ્રીજ યુનીવરસીટીથી ઉત્તમ પ્રકારનું હોતું નથી.

પુખ્ત ઉમરના જુવાન વિદ્યાર્થીઓના સદ્વર્તનની દેખરેખ રાખવાનું કામ શાળાના અધિકારીઓ ઘણી સાવચેતીથી બજાવે છે. સુશિક્ષિત અને વિનયશીલ કુટુમ્બમાં ઘણા ખરા વિદ્યાર્થીઓના રહેવાના અને ખાવાના બંદોબસ્તની યોજના શાળાના અધિકારીઓ કરે છે. શાળાના વસતિગૃહમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓની ચાલ ચલગત ઉપર બારિક નિરીક્ષણ રાખવાનું શાળાધિકારીઓને મુશ્કેલ જણાતું નથી. શાળા અથવા શાળાની બહાર રહેતા ઉભય વર્ગના વિદ્યાર્થીઓની નૈતિક વર્તણુંકની બારીક તપાસ રાખે તેમને યથેચ્છ છૂટ આપી પુરતો બંદોબસ્ત રાખવામાં આવે છે. વિશ્વવિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કરતા તરૂણ વિદ્યાર્થીઓ સ્વભાવે આનંદી, દેખાવે ઉજ્જવલ અને વર્તનમાં વિનયશીલ હોઇને ખાનગી કુટુમ્બમાં ઘણીજ સહેલાઇથી ભળી શકે છે. કુટુમ્બના માણસો સ્વજનમાં અને તેઓમાં કોઇ પણ પ્રકારનો ફરક જણાવતા નથી.

વિશ્વવિદ્યાલયોની મહા પાઠશાળાઓના વિદ્યાર્થી મંડળમાં અ-

નેક પ્રકારની વિચારોની શ્રેણી પ્રચલિત છે. મુખ્યત્વે કરીને મહા પાઠશાળાના વસતીગૃહમાં વસતા વિદ્યાર્થીઓ રમત ગમત અને અભ્યાસમાં ઘણો ઉત્સાહ ધરાવે છે. દરેક વિદ્યાર્થીએ મહા પાઠશાળામાં દાખલ થતાં તરવાની અને હોડી ચલાવવાની કસરતમાં પ્રવીણ થવું જોઇએ. ગ્રીષ્મ, વર્ષા કે શરદઋતુ હોય તો પણ ઋતુના ફેરફારની દરકાર કર્યા વગર આ પ્રકારની કસરતમાં દરરોજ તલ્લીન થયા વિના રહેવું નહી. વાર્ષિક મેળાવડામાં હોડી ચલાવવાની કસરતમાં ઉત્તીર્ણ થઇને સુવર્ણ ચંદ્રક પ્રાપ્ત કરવામાં તેઓ ઘણી મોટાઈ માને છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ બીજી રમતમાં આનંદ માની તેમાં ઉત્તીર્ણ થવાને અહર્નિશ પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. સેંકડે ૯૮ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ એક અથવા બીજી મર્દાનગીની રમતમાં ઉત્તીર્ણ થવા તેમાં ઘણો ખરો સમય ગાળે છે તો પણ તેને લીધે પોતાના અભ્યાસમાં ખામી આવવા દેતા નથી. પ્લેટો કહેતો કે હું રમવાને માટે જીવન ધારણ કરતો નથી. પણ જીવન ધારણ કરવાને માટે અને પરિશ્રમને અંતે વધારે ઉત્સાહ અને ખંતથી કામ કરી શકું તે માટે રમું છું. ઓક્સફર્ડ અને કેમ્બીજ યુનીવરસીટીમાં આ નિયમોનું બરાબર પાલન કરવામાં આવે છે અને જ્યાં સુધી એ નિયમોનું પાલન ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી ત્યાંના વિદ્યાર્થીઓના જીવન અને ચારિત્ર્ય ઉપર પ્રત્યક્ષ દેખાતી સારી અસરો પણ બરાબર રીતે ચાલુ રહેતી જણાશે. આધુનિક સમયમાં ચાલતા મહા યુદ્ધમાં ઓક્સફર્ડ અને કેમ્બ્રીજના વિશ્વવિદ્યાલયોના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના દેશને માટે સ્વાર્થત્યાગ કરીને અમુલ્ય જીવનનો ભોગ આપ્યો છે તેની નોંધનું નિરીક્ષણ કરવાથી ઉચ્ચ જ્ઞાન અને સ્વદેશ પ્રેમ વિશે સર્વને સંમાન થયા વિના રહેશે નહિ. મહા પાઠશાળામાં અભ્યાસ કરતા સર્વ વિદ્યાર્થીઓ ભણવામાં અને

પહેલવાની રમત રમવામાં કુશળતા ધરાવે છે એમ નથી. તેઓ-માંના કેટલાક ફક્ત પોતાનો અભ્યાસ વધારવા ઉપર જ વધુ ધ્યાન આપે છે અને બહારની રમત ગમત માટે તેઓ ઘણો જ થોડો ઉત્સાહ ધરાવે છે. આવા વિદ્યાર્થીઓ લોકપ્રિયતા ભાગ્યે જ મેળવી શકે છે. ફરજીયાત રમત રમવામાં તેઓ ઉમંગી નહી હોવાથી વારંવાર હાસ્યને પાત્ર થાય છે ને સુસ્ત અને એકલ પેટુ જીવન વ્યતીત કરે છે. સદ્‌ભાગ્યે આ જાતના વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા અલ્પ હોય છે અને તેથી તેઓની ગણતરી કરવામાં આવતી જ નથી. જે વિદ્યાર્થીઓ રમત ગમતમાં સારો આગળ પડતો ભાગ લઇ શકતા નથી અને મધ્યમ વર્ગના હોય છે તેઓ મોટા મેળાવડામાં સામેલ થઈ શકતા નથી કે પોતાની ઓળખાણનું વર્તુળ વધારી શકતા નથી. તવંગર અને ઉમરાવ લોકોના સમુદાયમાં પૂર્ણ છુટથી મિશ્ર થવાનું ભાગ્ય તેમના જીવનમાં નિર્માણ કરેલું જણાતું નથી. આવા સંજોગો વચ્ચે તેઓ પોતાનું જીવન જાતે જ શુષ્ક બનાવે છે.

પાઠશાળાના વસ્તીગૃહમાં વસ્તા વિદ્યાર્થીઓને સારૂં ભવ્ય વિશ્રાંતિ ખંડ હોય છે. તેમાં નવરાશનો વખત વ્યતીત કરે છે. અને અવાર નવાર મિજલસ, સંગીતના મેળાવડા અને જમણવારની પાર્ટીઓ પરસ્પર આપે છે. ટુંકમાં દરેક રીતે વિશ્વવિદ્યાલયની પાઠશાળામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને સંસારીક અભ્યાસિક અને શારીરિક જીવન ઉત્તમ રીતે દોરવા સંબંધે ઉચ્ચ પ્રકારનું શિક્ષણ આપવાને યોગ્ય બંદોબસ્ત કરવામાં આવે છે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

વિદ્યાર્થીઓના વ્યાધિ.

કુદરતની રચનામાં ક્ષમા એવી કોઇ વસ્તુજ નથી. ધગધગતા અગ્નિમાં હાથ નાંખવામાં આવે તો તે અગ્નિ હાથને પ્રજાળે છે. તરવાની આવડત ના હોય અને ઉંડા જળાશયમાં સ્નાન કરવાની અભિલાષા ધરાવીએ તો પરિણામે તે ડુબી જાય એ સ્વાભાવિક જ છે. જાણે અથવા અજાણે કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવામાં આવે છે તો તેને માટે નિર્ણિત્ત કરેલી શિક્ષા સહન કરવી પડે છે અને વિદ્યાર્થી જીવન આ નિયમને અપવાદરૂપ નથી. શહેરની વધતી જતી અસુખાકારી હવા અજવાળું અને પાણીની પડતી ખોટને લીધે ઝેરી તાવ ગ્રંથીજ્વર અને કોલેરા (કોગળીયું.) વિગેરે રોગનો ઉપદ્રવ વધારે થાય છે. તે ઉપરાંત આપણા દેશમાં અપચા, મંદાગ્નિ અને ક્ષય વિગેરે દર્દોથી પીડિત નાની વયના બાળકોની સંખ્યા પણ ઓછી હોતી નથી. મુખ્યત્વે કરીને આપણા બાળકો તેમની કુમળી વયનાં આવા ભયાનક દર્દથી પીડિત જણાય તો તે દોષનો ભાર તેઓના શિર ઉપર છે. તેઓ ભાગ્યેજ પોતાની શારીરિક સ્થિતિની દરકાર કરતા હોય છે. દરેક રમત રમવાનું કૌવત તેઓ ધરાવે છે, એવી સાધારણ માન્યતા શિશુ મંડળમાં પ્રચલિત છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ વિગેરે દર્દો થવાનું મુખ્ય કારણ અતિશય અભ્યાસ, ખાનપાનમાં અનિયમિતપણું અને યોગ્ય કસરત કરવામાં રખાતું આળસ એ વિના બીજું ભાગ્યે જ હોય છે. આવી સ્થિતિમાં પ્રથમ તો કબજીયાતની શરૂઆત થાય છે અને તે એવું સૂચવે છે કે લીવર જેવી જોઇએ તેવી સ્થિ-

તિમાં નથી. આ કબજીયાત જ્યારે વધારે વખત ચાલુ રહે છે ત્યારે મળ-આમનો વાયુ પેઢામાં એકત્રિત થાય છે અને તેથી માથાનો દુખાવો, અસ્વસ્થતા, અરૂચિ, સુસ્તિ વગેરે ફરીયાદો ઉદ્‌ભવે છે. આ પછી ક્રમે ક્રમે તેનું શરીર પીળું પડતું જાય છે અને દિનપ્રતિદિન વધારે અને વધારે અશક્ત થતું જાય છે. આથી શરીરનો બાંધો શિથિલ થાય છે અને ક્ષયરોગને તેમાં દાખલ થવાનું સ્થાન મળે છે. દેહ મંદિરમાં દૃશ્યમાન થતા શરૂઆતના આ ચિન્હો ભવિષ્યમાં ભયાનક વ્યાધિ થવાની પ્રતીતિ આપે છે. અને તેથી જ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાંથી થતા દર્દને જડમુળથી નાબુદ કરવાના ઉપાયો હસ્તગત કરવામાં વિલંબ કરવો જોઇએ નહીં. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે ક્ષયના વારસામાં ઉતરતા રોગોની અંદર ગણના થતી એવું પણ મનાયું તે અનિવાર્ય છે. તે અટકાવવાના ઉપાયો મનુષ્ય બુદ્ધિને સ્વાધિન નથી પણ આધુનિક શોધથી માણસ જાતને જણાવવામાં આવે છે કે ક્ષય જેવા ભયંકર દર્દથી બચવાના ઉપાયો આપણા હાથમાં છે. તે રોગ ફક્ત હિંદવાસીઓને માટેજ નિર્મિત કરેલો છે એમ નથી. તેની હયાતિ દુનીઆની સપાટી ઉપર આવેલા સર્વ પ્રદેશમાં છે. બીજા ભયાનક અને જીવલેણ રોગો કરતાં માણુસ જાતનો કટ્ટો અને મહાન દુશ્મન "ક્ષય" છે. માટે તે દર્દ આપણા શિશુઓના શરીરમાં પ્રવેશ ન કરી શકે તેવા ઉપાયો યોજવામાં અને હાથ ધરવામાં વિલંબ કરવો એ મહા ભૂલભરેલું છે.

વીશ વર્ષ પૂર્વે ક્ષયનું દર્દ સાધારણ દર્દની માફક ગણાતું. તેનાથી નિપજતા મરણથી ગણત્રી રાખવામાં આવતી નહોતી. જન સમાજ તે ભયાનક રાજરોગની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને લયના કારણોથી

સંપૂર્ણ અજ્ઞાત હતો. મહાન વિદેશીય આરોગ્યશાસ્ત્રીઓના ૨૫ વર્ષના સતત પ્રયત્નથી અને વિવિધ પ્રયોગોથી તેની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને લયનાં કારણો સમજવામાં આવ્યાં છે. તેની ઉત્પતિનાં કારણો, તે અટકાવવાના અને નાશ કરવાના ઉપાયો સંબંધે સારી રીતે જાણવામાં આવ્યું છે તેથી તે અટકાવવાના ઉપાયો યોજવાનું ઘણું સુલભ થઇ પડયું છે. ઈંગ્લંડમાં આ રોગને ચેપી રોગ જાણીને તેનાથી નિપજતા મરણો પત્રદ્વારા જાહેર કરવામાં આવે છે. ત્યાં આ રોગને " વ્હાઇટ પ્લેગ" ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

ક્ષયનું દર્દ ઉતરી આવતું નથી. ઘણા ભાગે અમુક પ્રકારના જંતુઓ શરીરમાં પેસી જવા પામે છે અને તેનો નાશ કરવામાં વિલંબ થાય છે તો તેઓ ઘણા જલદીથી સંખ્યામાં વૃદ્ધિગત થઇને શરીરમાં ફેલાય છે. તે દર્દને અટકાવવામાં દાકતરી સારવાર અને તપાસ મુખ્યત્વે ઘણી ઉપયોગી થતી નથી. ક્ષયના રોગનું બીજારોપણ આપણી સંસારિક અને આદ્યોગિક સ્થિતિમાંથી થાય છે. જ્યાંસુધી તે સ્થિતિમાં યથેચ્છ સુધારો કરવામાં આવે નહી ત્યાં સુધી તે સ્થિતિમાં પોતાનું જીવન વ્યતીત કરનારો જનસમાજ આ ભયાનક રોગનો જાણે અજાણે ભોગ બને છે.

ક્ષય અથવા વ્હાઇટ પ્લેગનો પ્રસાર અટકાવવા સારૂ ઇગ્લાંડ દેશમાં ઔષધાલયો છે, તદુપરાંત ક્ષયની પ્રાથમિક સ્થિતિના દર્દીઓ સારૂ અલગ આરોગ્ય ગૃહો અને માધ્યમિક સ્થિતિના ક્ષયના દર્દીઓ માટે હોસ્પીટલો અને બચપણથી ક્ષયના દર્દવાળા બાળકો માટે જુદી પાઠશાળાઓ સ્થાપવામાં આવી છે. આ યોજનાથી જનસમાજને એ ફાયદા થાય છે. ચેપી રોગ અગાડી વધી શકતો નથી અને દર્દીઓને

રોગમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે, આ દર્દના રોગી ભાગ્યવશાત્ જે લત્તામાં રહેલા માલમ પડે છે તે વિભાગના લોકોની વારંવાર તપાસ કરવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે કરીને તેજ ગૃહમાં વસ્તા પુરૂષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોની શારીરિક તપાસ ઘણી બારીકાઇથી કરવામાં આવે છે. તેથી ક્ષયના જંતુઓનો ફેલાવો થતો અટકે છે અને તેને નાબુદ કરવાના ઉપાયો હસ્તગત કરવામાં આવે છે. બલ્કે જે વિભાગમાંથી ક્ષય પીડીત દર્દી મળી આવે છે તે મહોલ્લો વ્હાઇટ પ્લેગથી પીડીત છે એમ વર્તમાન પત્રદ્વારા જાહેર કરવામાં આવે છે. શહેર સુધરાઈ ખાતાના અધિકારીઓ આ બનાવોના આંકડા એકઠા કરે છે અને તેનું પ્રમાણ વારંવાર સરખાવી રોગના ફેલાવાની ગણત્રી જાહેર કરે છે. એકત્રિત કરેલા આંકડા ઉપરથી ચોક્કસ રીતે સાબીત થયું છે કે ક્ષયનું દર્દ ધારવા કરતાં નાના બાળકોમાં મોટા પ્રમાણમાં હોય છે.

ઇંગ્લાંડ દેશમાં પ્રાથમિક શાળામાં અભ્યાસ માટે જતા બાળકોમાંથી ૩૩ ટકા જેટલામાં ક્ષયના પ્રાથમિક લક્ષણો માલુમ પડે છે, અને તેથી ૬૦ ટકા જેટલા મોટી વયના વિદ્યાર્થીઓ ચેપી થયેલા હોય છે એમ કહેવાય છે. ઇંગ્લાંડના રજીસ્ટર જનરલે પ્રસિદ્ધ કરેલા પોતાના ૩૫ માં વાર્ષિક રીપોર્ટમાં જણાવેલું છે કે દરવર્ષે દર હજારે બે મરણ ક્ષયથી નીપજે છે, અને દરેક મરણે ૧૦ વ્યક્તિઓને ચેપથી ક્ષય લાગુ પડે છે. આ ઉપરથી સુખાકારી સાચવવાનાં પૂરતા સાધનો છતાં પણ આ ભયાનક રોગ માણસ જાતને કેટલું વધુ નુકશાન કરે છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે. આપણા દેશમાં આ રોગને અટકાવવાનાં સાધનોનો ઉપયોગ બીજા સુધરેલા દેશો કરતાં ઓછો કરાય

છે અને તેનાથી નીપજતા મરણની નોંધ પણ રીતસર રખાતી નથી એટલે તે રોગનું જોર દિનપ્રતિદિન વધારે જામતું જાય એ દેખીતું છે. પાંચ વર્ષના બાળકોમાં ક્ષયનું દર્દ સાધારણ હોય છે. ત્યારપછી ૧૫ વર્ષની વય સુધી તે ઓછું થતું જાય છે. ૧૫ થી ૫૫ વર્ષ સુધી તે વધવા માંડે છે. આ સમયથી ૧૫ વર્ષના યુવકના શરીરમાં દમ અથવા હાંફણના ચિન્હો દૃશ્યમાન થાય છે તેમ છતાં કોઇ પણ દર્દનો નિગ્રહ કરવો હોય તો તેનાં કારણો લક્ષણ વિગેરે સંબંધે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે. પ્રાચીનકાળના વૈદો એવું માનતા કે શરીરમાં ક્ષયનું દર્દ બનતી ત્વરાએ અને કોશીશે ઓછું કરવા સારૂ તેની ઉત્પતિના કારણો જાણવાની પ્રથમ આવશ્યકતા છે. બાળકને આ દર્દ ક્ષય પીડિત વાતપિત અને કફ એ ત્રણના દોષનો પ્રકોપ થવાથી દર્દની ઉતપત્તિ થાય છે. પરંતુ હાલના સમયમાં એવું માલમ પડયું છે કે એક પ્રકારના જંતુઓ આ રોગની ઉત્પત્તિ અને ફેલાવના કારણભૂત છે. દર્દી માબાપ સાથે અહર્નિશ સહવાસમાં આવવાથી તે ઉદ્ભવે છે. ઘણી વખત ક્ષયના દર્દવાળા મનુષ્ય આગળ તંદુરસ્ત બાળક અથવા યુવક વારંવાર જાય છે અને તેના સહવાસમાં આવે છે તો તેઓને તે રોગ સત્વર લાગુ પડે છે. બહુધા એવી પણ માન્યતા પ્રચલિત છે કે ક્ષયના રોગીના થુંકમાં અસંખ્ય ક્ષયના જંતુઓ હોય છે. રોગી જ્યારે ભયંકર સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે આ જંતુઓ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા બહાર નીકળે છે અને હવામાં જલદી ફેલાય છે, રોગ લાગુ પડવાથી શરીરની સુખાકારી સારી રહેતી નથી. શ્રમનું કામ તેમનાથી બની શકતું નથી. પરિણામે કાર્ય ધંધો થઈ શકતો નથી એટલે જરૂર જેટલું દ્રવ્ય મેળવવાને પણ મુશ્કેલી પડે છે. આ સંજોગોને લીધે તેઓ સારો ખોરાક લઈ શકતા નથી ને ચોખ્ખી હવા

વાળા મકાનોમાં રહી શકતા નથી. દિવસે દિવસે તેઓની સ્થિતિ ભયંકર થતી જાય છે. અને તેમની આસપાસ વસ્તા જનસમાજની તંદુરસ્તીનું વાતાવરણ પરોક્ષ રીતે અસુખાકારી થતું જાય છે. ભાગ્ય-વશાત્ દયાળુ ગૃહસ્થની દૃષ્ટિથી તેઓને આરામ આપવા સારૂ ઔષધાલયમાં રાખવામાં આવે છે તો તેઓની પૂરેપૂરી રોગગ્રસ્ત અવસ્થાને લીધે યથેચ્છ સારવાર થઇ શકતી નથી. ક્ષય રોગના દર્દીઓના નિવાસ સ્થાનોની ખૂબ તપાસ ચલાવીને તેવા સ્થાનોને વધુ સુખાકારી બનાવવાને સત્વર ઉપાયો યોજવા જોઇએ. તે નિવાસમાં વસ્તા જનસમાજની શારીરિક તપાસ વારંવાર થવી જોઇએ. મુખ્યત્વે કરીને બાળકોની તંદુરસ્તી ઉપર પૂર્ણ ધ્યાન આપવું જોઇએ. સૂર્યના કિરણોનો પ્રકાશ અને હવાની આવજાવનો અભાવ હોય તેવા સ્થાનમાં વધુ રહેવાનો પ્રતિબંધ કરવો જોઈએ. આરોગ્યતાના તમામ કાયદાઓ સચવાય એવાં સ્થાનો જનસમાજની સુખાકારી માટે બંધાવવાં જોઈએ. પ્રાથમિક સ્થિતિના ક્ષયના રોગીઓની તંદુરસ્તીની બારીક તપાસ રાખવી જોઇએ. બનતી કોશીશે તેઓને આરોગ્ય સ્થાનોમાં સારવાર લેવાને વિનવવું જોઇએ. દાક્તરો અને દયામય સેવિકાઓએ પ્રાથમિક સ્થિતિના દર્દીઓના આરામ માટે પુર્ણ ઉત્સાહથી ઉપાયો યોજવા જોઈએ. જેમ બને તેમ દર્દીઓને સુધરતી સ્થિતિ ઉપર લાવી તેમની તંદુરસ્તી તેમને પાછી બક્ષવાની કાળજી ધરાવવી જોઇએ. આ અને આવી અનેક પ્રકારની યોજનાઓ રચી આરોગ્ય ગૃહોનું ગૌરવ વધારવું જોઈએ. યુરોપ અને અમેરીકામાં આરોગ્ય શાસ્ત્રનું સંપુર્ણ જ્ઞાન સંપાદન કરવું, એ જનસમાજનુ લક્ષબિન્દુ થઈ રહેલું છે. રાજ્યાધિકારીઓ પણ જનસમાજની આરોગ્યતા અને કલ્યાણ માટે દરેક પ્રયત્ન આદરવાને ઉત્સુક હોય છે. રાજ્યાધિકારીઓ અને જનસમાજની આરોગ્યતાને

અને કલ્યાણ માટે દરેક પ્રયત્ન આદરવાને ઘણા ઉત્સુક હોય છે. રાજ્યાધિકારીઓ અને જનસમાજ ઉભયના વિચારો આરોગ્ય દૃષ્ટિથી સમાન હોઇને અમેરીકામાં ૧૯૧૧–૧૨ની સાલમાં દર ૧૦.૦૦૦ વસ્તી દીઠ ક્ષયના દર્દીઓની સારવાર કરવા સારૂ એક આરોગ્ય ગૃહ અને ઔષધાલય સ્થાપવાનો એક કાયદો રાજ્ય તરફથી પસાર કરવામાં આવ્યો છે. તદુપરાંત તે જનસમાજની વસ્તીગૃહોની બારીક તપાસ ચલાવવા અને તેમની આરોગ્યતા સાચવવાને દયામય સેવિકાઓની નીમણુંક જાણુકને માટે કરવામાં આવે છે. તેઓ ઘેર ઘેર ફરીને ક્ષયના પ્રાથમિક સ્થિતિના દર્દીઓની નોંધ લે છે અને તેમની યથેચ્છ સારવાર કરવાનું સાહસ ઉઠાવે છે. પુષ્કળ હવા, સૂર્યના કિરણો અને નવપલ્લવિત વૃક્ષોની ઘટાની મધ્યમાં આરોગ્ય સ્થળો બાંધવામાં આવ્યા છે. ઔષધાલયો પણ એવે રમણીય સ્થળે રાખવામાં આવે છે કે ત્યાંના અલ્હાદક વાતાવરણથી અને અત્યંત લક્ષપુર્વક સારવાર કરવાથી ક્ષયની પ્રાથમિક સ્થિતિના દર્દીઓ સત્વર સારા થવાને ભાગ્યશાળી થાય છે.

આરોગ્ય વિદ્યાના જ્ઞાનમાં આગળ વધેલા દેશોમાં ક્ષય દમ અથવા હાંફણના રોગથી પીડીત દર્દીઓની સારવાર કરવા બહોળી યોજનાઓ હાથમાં લેવામાં આવે છે. તેનો ફેલાવો અટકાવવા સારૂ અતિ ઉત્સાહથી ચાંપતા ઉપાયો લેવાય છે. તેમ છતાં તે રોગ કોઈ પણ કાળે વૃદ્ધિગત થવા ન પામે માટે દર વર્ષે કાયદાઓમાં જેમ જેમ ન્યુનતા માલુમ પડે છે તેમ તેમ શોધખોળથી સંરક્ષક ઉપાયોનો વધારો કરવામાં આવે છે. ભાગ્યહીન ભારતવાસીઓની શારીરિક આરોગ્યતા ટકાવી રાખવા સારૂ જનસમાજ અને રાજ્ય તરફથી

હસ્તગત્ કરેલા ઉપાયો સુધારેલા દેશોના પ્રમાણમાં હજુ સુધી બાલ્ય-ક્રિડા રૂપજ છે. સાધારણ દર્દોની સારવાર કરવા સારૂ અને ઘરગતું દવાની આપ લે કરવા સારૂ ઔષધાલયો અલ્પ પ્રમાણમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે, મુખ્યત્વે રાજરોગ નિવારકના સ્થળો માટે કોઇ પણ પ્રકારની બહોળી યોજના જનસમાજથી કે રાજ્યાધિકારીઓ તરફથી હાથ ધરવામાં આવી નથી. ક્ષયના દર્દીઓ સારૂ ઔષધાલયો ખુલ્લા મુકવામાં આવ્યા નથી. દેશની અંદર રાજકીય અને પ્રજાકીય ગુન્હાઓ શોધવા અને તેને નિર્મૂળ કરવા સારૂ રાજ્ય તરફથી પોલીસ ખાતુ ખોલવામાં આવ્યું છે. પરંતુ માણસ જાતના આ ભયંકર શત્રુની વધતી જતી સત્તાને અટકાવી તેને નિર્મૂળ કરવાના કશા ઉપાયો લેવાતા નથી એ કેટલું બધુ શોચનીય છે ? ક્ષયના પ્રાથમિક અને માધ્યમિક સ્થિતિના દર્દીઓ ખુલ્લી હવામાં ફરે છે. ગમે તે દિશામાં પર્યટણ કરે છે. જ્યાં ફાવે ત્યાં તેઓ થુંકે છે. આધુનિક સમયમાં સ્થાને સ્થાને ઉભરાઇ જતા ભોજનાશ્રમો, કોફી ગૃહો, અનેક પ્રકારના ક્ષણિક વિશ્રામ સ્થાનોમાં અને સર્વે જગ્યાએ પોતાના દર્દના જંતુઓનું સ્થાપન કરતા પૂર્ણ ઉત્સાહથી વિહરે છે. તેઓનો આટલા બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાવો થતો અટકાવવાને રાજ્ય તરફથી યોગ્ય પગલાં લેવાતાં નથી.

જનસમાજના નિવાસ સ્થાનોની સ્થિતિ આવી શોચનીય છે. ત્યાં તેઓ ક્ષય રોગના પંજામાંથી મુક્ત રહી પ્રજા જન પોતાનું જીવન વધુ આરોગી રાખી શકે એ બનવું બહુ વિષમ થઈ પડ્યું છે. હિંદુસ્થાની મોટા વેપારી ગ્રસ્ત દેશોમાં જન સમાજના નિવાસ સ્થાનોનું બારિક નિરીક્ષણ-કરવામાં આવે તો સહજ જણાશે કે તેમાંનુ

એક પણ સ્થળ આરોગ્યદાયક છે એમ કહી શકાય નહી, ક્ષયના દર્દીઓ તેવા મકાનમાં અનેક વાર નિવાસ કરી ગયેલા જણાશે તેવા મકાનોમાંથી ક્ષયના જંતુઓનો નાશ કરવાને અને અમુક સમય સુધી તે મકાનમાં રહેવાનો પ્રતિબંધ કરવાના ઉપાયો શહેર સુધારક મંડળથી ભાગ્યેજ હસ્તગત કરવામાં આવે છે. ક્ષયના જીવલેણ અને ભયાનક રોગથી પીડીત જનસમાજની વસ્તીમાં ઉછરતા નાના બાળકો યુવાનો અને મહા પાઠશાળામાં અભ્યાસ સારૂ વિચરતા વિદ્યાર્થીઓ તેમાંથી મુક્ત રહી ભવિષ્યમાં આરોગી જીવન કેવી રીતે વ્યતિત કરી શકે ? ક્ષયના જંતુઓ સાધારણ રીતે નાનપણથી દેહ મંદીરમાં નિવાસ કરે છે. ખાનપાન, ચિંતાથી મુકત અને આરોગ્ય દાયક સ્થળોમાં ઉત્સાહપુર્વક વિચરવાથી તેની અસર ૧૫ વર્ષની વય સુધી થયેલી છે એમ જણાતુ નથી. પણ જ્યારે બાળકને અભ્યાસની ચિંતા લાગુ પડે છે, માબાપોની ઇચ્છાનુસાર વહેલાં લગ્ન ગાંઠથી જોડી દેવાની તાલાવેલી લાગેલી હોય છે અને ફરજ્યાત પરણેલી જીંદગી દોરવી પડે છે ત્યારે તેઓનું શરીર ઘસાતું જણાય છે. શકિત ક્ષીણ થતી જાય છે, ખાંસી વધતી જાય છે, શરીર ફીકું પડતું જાય છે. છેવટે ક્ષય તેના ખરા સ્વરૂપમાં દેખાવ દે છે. પાઠશાળામાં અભ્યાસ સારૂ વિચરતા વિદ્યાર્થીઓના શરીરની બારીક તપાસ કરવામાં આવે તો સહજ જણાશે કે તેઓમાંના ૫૦ ટકા આ જીવલેણ રોગથી પીડિત માલુમ પડે છે. જેઓ આ સબંધે સારી માહિતી ધરાવે છે, તેઓનો મત એવો છે કે આપણા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાંના ૫૦ ટકા જેટલાને ક્ષય લાગુ પડેલો હોય છે અને તેઓ સઘળા વહેલા કે મોડા ક્ષયથીજ મરણ પામે છે. આ હૃદયભેદક

પરિણામના અનેકાનેક કારણો દૃશ્યમાન થાય છે. ઝેરી તાવની માફક ક્ષયનું દર્દ દિન પ્રતિદિન વૃદ્ધિગત થાય છે. આપણા દેશમાં પડતી સખ્ત ગરમી અને પવનથી ઉડતી ધૂળને લીધે ક્ષયના જંતુઓનો ફેલાવો બહોળા પ્રમાણમાં થાય છે. તદુપરાંત જનસમાજમાં ઘણા લાંબા કાળથી પ્રચલિત બાળ સંસારના દુષ્ટ રિવાજ અસુખાકારી ગૃહો, ગીચ વસ્તીમાં નિવાસ, ચોકલેટ, બીસકીટ, દુધના ટીન (તૈયાર દબ્બા) વિગેરે મિશ્રીત અને કૃત્રિમ ખોરાકની ચીજોનો અનિયમિતપણે વૃદ્ધિગત થતો ઉપયોગ વિગેરે અનેક કારણોને લીધે જન સમાજની સુખાકારી ઘટતી જાય છે. તે ઉપરાંત વિદ્યાર્થી મંડળમાં અંગ કસરતનો અભાવ માનસિક શકિતનો અત્યંત વ્યય, અને વિદ્યાર્થીજીવન વ્યતીત કર્યા પછી જીવન કલહની વ્યથા તેમના આરોગ્યતાનો નાશ કરે છે. પાશ્ચાત્ય દેશોની ઉન્નતિની ઉજ્વળતાએ આપણા ભવિષ્યના સુશિક્ષિત યુવાનોને ઋષી મુનિઓના જીવનની પ્રતીતિ તરફ દુર્લક્ષ બનાવ્યા છે. બહુધા દેશની સંસારિક, શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન કર્યું છે. મુખ્યત્વે કરીને કોલેજીયનો અથવા પાઠશાળામાં અભ્યાસ સારૂ વિચરતા યુવાન વિદ્યાર્થીઓ ઉપર આધુનિક અભ્યાસની પદ્ધતિથી માનસિક બોજો દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે. તેમની શારીરિક સ્થિતિ નબળી થતી જાય છે; ખાધેલો ખોરાક પચાવી શકતા નથી અને રક્તવિકારના દર્દ તેમની યુવાન વયમાં લાગુ પડે છે.

આ અને આવા અનેકાનેક કારણોથી હતભાગ્ય હિન્દ પોતાના સુશિક્ષિત સંતાનોને ભવિષ્યની ઉજ્વળ આશાઓને દેશની પ્રગતિ અટકાવનારા વિઘ્નો ઉપર આક્રમણ કરનારા વીર નરોને અને સાંપ્રત

કાળના પ્રજા જનના અગ્રગણ્યને તેઓને વિદ્યાર્થીજીવન પૂર્ણ થતાની સાથે અક્ષય ધામમાં વિચરવા દે છે. એ ખ્યાલજ દરેક હિંદ સેવકને હૃદયભેદક અને પ્રાણઘાતક છે દેશના સુશિક્ષિત નેતાઓએ આ અને આવા અન્ય કારણનો બારિક અભ્યાસ કરીને તેના ઉપાયો યોજવામાં ખંત અને આગ્રહ પૂર્વક પ્રવૃતિ કરવી જોઇએ, અને ભવિષ્યની ઉછરતી પ્રજાને આ ત્રાસથી મુક્ત કરી તેઓનુ શ્રેય સાધવા સતત્ પ્રયત્નો હસ્તગત કરવા જોઇએ.



પ્રકરણ ૨૧.

"શિક્ષિત આર્યસંતાનોની વ્યવસ્થા."

હિંદી યુવક, જ્યારે લાંબા વખતથી ધારી રાખેલા લક્ષ્યસ્થાને પહોંચે છે ત્યારેજ તે પોતાને શાન્તિ મળેલી માને છે. તે બધી કસોટીમાં ફતેહમંદ નીવડી વિશ્વવિદ્યાલયનો એક ગ્રેજ્યુએટ થયેલો હોય છે, પરંતુ હવે જ તેને માલુમ પડે છે કે, જે માનસિક પરિશ્રમ તેણે અત્યાર સુધીમાં ખેડ્યો છે, તેના પ્રમાણમાં તો તેને કશું મળેલું નથી.

હિંદુસ્થાનમાં ગ્રેજ્યુએટોનો મોટો ભાગ ગરીબ કુટુંબમાંથીજ નીકળે છે અને તેથી તેઓને તુરતજ પોતાની આજીવિકાનાં સાધનો શોધવાને નીકળવું પડે છે, જેઓને એ સાધનોનો અભાવ હોતો નથી, તેઓ પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાયદા, દાક્તરી કે એન્જીનિયરીંગની લાઇન લઈ અભ્યાસને વધારવા માટે વિલાયત જાય છે. બાકીનાઓને જીવન સંગ્રામમાં ઝઝુમવાનું હોવાને લીધે એટલેથી અટકવું પડે છે.

હિંદી ગ્રેજ્યુએટ ઘણે ભાગે સ્વભાવે શાન્ત, ઉદ્યોગી અને વિનયી હોય છે, બીડી, તમાકુ કે દારૂ વગેરેનું વ્યસન તેને હોતું નથી. તેની જન્મભૂમિ તરફથી તેને કેટલીક ઉત્તમ બક્ષિસો મળેલી હોય છે. જેવી કે—કોઈપણ વિષય કે જ્ઞાનને તરતજ ગ્રહણ કરી લેવાની શક્તિ; કળા—લાલિત્યમાં ઉભરાઈ જતા ભાવો, માથાતૂટ પ્રયત્ન કરી કાર્યને સિદ્ધ કરવાની શક્તિ વગેરે વગેરે. જો કે તે કેટલાક જ્ઞાતિ વિચારો કે નિયમોને માનતો હોતો નથી તોપણ ઘણુંખરા

સામાજિક રીતરિવાજ અને પ્રાચીનકાળથી ચાલતી આવેલી રૂઢીને સહજે ત્યાગ કરી શકતો નથી. બાળલગ્નના પરિણામે તેને બે ચાર છોકરાં હોય છે અથવા તો તે વિધુર હોય છે. વળી "પોઝીશન" સાચવવાની પણ વધારે ચીવટ હોય છે. એટલે કેટલાંક જાતે કરવાનાં કાર્યને પસંદ કરતો નથી. સમાન વિદ્યાવાળા અને બુદ્ધિશાળી યુવકો એક સ્થળે મળી વિચારોની આપ લે કરી શકે તેવાં મંડળનો અહીં ઘણે ભાગે અભાવ છે—અથવા તો તે બહુ થોડાં છે, એટલે વિદ્યા-વિનોદનો લાભ તેને મળતો નથી. ઘરમાં પણ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે અ-ભણ હોવાથી તે એવા વિનોદથી વંચિત રહે છે, આહારની બાબતમાં તે ઘણો બેદરકાર રહે છે, અને સામાજીક રીતરિવાજોને છોડી શકતો નથી. આરોગ્યવિદ્યા અને તેના નિયમાનુસાર વર્તવાથી શરીરપર થતી તેની અસર—એ સંબંધે જાણે તે અજ્ઞાનજ હોય છે, વિદ્યાર્થી અવ-સ્થામાં કંઇને કંઈ બહાનાં કાઢી તેણે શરીરના અવયવોને કસ્યા હોતા નથી અને હવે તો કોલેજનું દબાણ પણ હોતું નથી એટલે રમત ગમ્મત કે એવા કશામાં ભાગ લીધા વગર આળસુ જીંદગી ગુજારે છે. કોઈ કોઈ વખત ફરવાને જાય છે પરંતુ તે ઉપરાંત શરીરને પરિશ્રમ પડે તેવી કોઇ કસરત કરતો નથી. અતિશય મીઠાં, ઘીના અને તેલ-વાળા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાય છે અને તેથી શરીરમાં ચરબીનો વધારો થઈ—તે જાડું, ભારી અને બેડોળ થઈ જાય છે. રહેવાને માટે તેના બાપદાદાના વખતનાં બાંધેલાં ઘર હોય છે, જેને વરસમાં એક વખત પણ સાફ કરવાની કે ધોળાવવાની જરૂર તેને જણાતી નથી. તેમાં પણ જો શિયાળાની ઋતુ હોય તો બારી બારણાં ઘણે ભાગે બંધ રખાય છે. એ જીર્ણ ઘરમાં વંશપરંપરાથી ચાલ્યા આવતા ઉંદરોનાં કુટુંબના વધારા વિષે તો પૂછવુંજ શું ? કોઇપણ કાર્ય કર-

વાની નિયમિત શૈલી તો હોતીજ નથી. નીતિનાં તત્ત્વોને તે સમજતો હોય છે, પરંતુ ધર્મનું પૂરતું શિક્ષણ તેને મળેલું હોતું નથી. પોતાના ધર્મ કરતાં બીજી પ્રજાના ધર્મ વિષે કંઇક વધારે જાણતો હોય છે. એક તરફ ગરીબી અવસ્થા અને બીજી તરફ વ્યવહારિક મુશીબતો અને સ્ત્રી પુત્રાદિકની રાખવી જોઈતી સંભાળ—એ મુશ્કેલી વચ્ચે પણ તે પોતાના નિશ્ચયથી ચલિત થતો નથી. એ તેના ધીરપણાનો અને દૃઢ સંકલ્પ બળનો પુરાવો આપવાને પૂરતું છે.

તેણે લીધેલી કેળવણી ફક્ત સ્મરણ શક્તિનેજ ખીલવી શકે છે; બુદ્ધિશક્તિને ખીલવી—તેનાં સુફળો પ્રાપ્ત કરવામાં વધારે ઉપયોગી થતી નથી. ઘણા ખરા યુવકો ઉપયોગી વિષયને ગોખી ગોખીને મગજમાં ભરી રાખે છે, પરંતુ તે વડે વિચાર, કલ્પના, તર્ક કે અવલોકન કરવાની શક્તિને ખીલવવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી, પરીક્ષાઓને પાસ કરવી એજ જાણે જન્મ ધારણ કરવાનું સાર્થક હોય તેમ વિશ્વ-વિદ્યાલયોએ નિશ્ચિત કરેલી કેટલીક કસોટીમાંથી પસાર થવું એજ ઉદ્દેશ તેના મનમાં રમી રહ્યો હોય છે. આ ગોખણપટ્ટીની કઢંગી રીતેજ આપણામાંના ઘણા યુવાનોને ઉચ્ચ પ્રકારનાં બુદ્ધિ વિષયક કાર્યો કરવાને નાલાયક કર્યા છે. આજકાલ બહાર પડતી નાના પ્રકારની નોટસ, ચાવીઓ, ગાઇડ વિગેરેમાંના વિષયો વિદ્યાર્થીઓ વગર સમજ્યે ગોખી નાખે છે. ગોખણપટ્ટીને ઉત્તેજન આપનારાં આવા પુસ્તકોના લેખક આપણા હિંદી વિદ્વાનોજ હોય છે, છતાં તેઓને તે પુસ્તકની માઠી અસરનો ખ્યાલ આવતો નથી, એ શોચનિય છે.

કેળવાયેલા હિંદીની મોટામાં મોટી મુશીબત દરિદ્રતા છે. બાળલગ્નના પરિણામે વંશવૃદ્ધિ વહેલી થાય છે. પરંતુ તેના નિભાવનાં સાધનો માટે જોઇતી આવકમાં વધારો થતો નથી. તેનું કુટુંબ તે

કોલેજ છોડે છે ત્યારથીજ તેને ગળે લાગેલું હોય છે. માબાપોની સ્થિતિ ઘણે ભાગે સારી હોતી નથી, એટલે તેને જેમ બને તેમ વહેલા ધંધામાં પડવાની જરૂર પડે છે. દ્રવ્યોપાર્જન કરવાની ચિંતામાં અને ઉતાવળમાં જે જે માર્ગ ગ્રહણ કરે છે તેમાં નિષ્ફળતા મળે છે. છેવટે જે કંઇ મળે તે સ્વીકારી લઇ કોઈ નોકરીમાં જોડાય છે. તેને હવે જ માલુમ પડે છે કે જે કેળવણીને તે સંસાર વ્યવહારને સરળતાથી ચલાવવાનું સર્વોત્તમ સાધન માનતો હતો અને જેને માટે તેણે મોટામાં મોટો સમય અને દ્રવ્યનો ભોગ આપેલો છે તેના બદલામાં તેને ઘણું થોડુંજ મળે છે. આથી તે બહુજ નિરાશ થઈ જાય છે; તેનું હૃદય ભાંગી પડે છે; ઉત્સાહ ઘટી જાય છે; મુખપરની પ્રસન્નતા ઉડી જાય છે; સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ જાય છે; અને ભવિષ્યની ચિંતાથી દિનપ્રતિદિન દુર્બળ થઇ શરીર સંપત્તિનો નાશ થતો જાય છે. સમયને અનુસરીને રહેવાની જરૂરી વસ્તુઓને–તે 'વિના ચાલે નહિ માટે–અતિશય વધી ગયેલી કિંમતે પણ ખરીદવાના, છોકરો મોટાં થતાં હોવાથી તેને ભણાવવાના અને સાધારણ વર્ગમાં પણ પ્રિય થઈ પડેલી પરદેશની સસ્તી જણાતી શોખની વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવાની ઇચ્છાને પરિતૃપ્ત કરવાના ખર્ચોને પહોંચી વળવાને તે બિચારો વધારે અને વધારે સખત પરિશ્રમ કરતો જાય છે. પરંતુ ભાગ્યદેવીની કૃપાને સંપાદન કરી શકતો નથી. આથી વધારે શું કરવું તે ન સૂઝવાથી મનમાં ને મનમાં મૂઝાયાં કરે છે.

માણસ કુદરતી રીતે એકાંતપ્રિય હોય છે. ફકત ઉચ્ચ આદર્શ, ખરો ભકિતભાવ અને આત્મભોગ વડેજ તે બીજાં માણસને ચાહતાં શીખે છે. પરંતુ આ આધ્યાત્મિક બાજુપર આધુનિક શિક્ષણની ઘણી થોડી અસર થયેલી છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે, આપણા શિક્ષિત

યુવાન પુરૂષોમાંના ઘણાઓ તેઓનાથી થોડું શિક્ષણ પામેલા માણસો સાથે સંબંધ રાખવાની દરકાર કરતા નથી. તેમાંના કેટલાકને તો તેઓના નિત્યના ગુજરાન ચલાવવાના કાર્ય સિવાય " પાઇની પેદાશ હોતી નથી અને ઘડીની ફુરસદ મળતી નથી. " બીજાઓને એવી ખટપટોમાં ઉતરવાનું ગમતું નથી. કેટલાકને દુનિયાના સર્વે વિષયોમાં માથું મારવાની ઇચ્છા થાય છે પરંતુ તેમાંના ઘણા થોડાનેજ પોતાના સ્વતંત્ર વિચારો અને નિશ્ચયોને બહાર મૂકવાની હિંમત હોય છે. તેની સત્યાસત્ય વિચારક શક્તિ એવી મંદ થઇ ગયેલી જણાય છે કે કેટલીક વખત તેઓ પોતાના સંકલ્પોનો અને સત્યનો ભોગ આપીને પણ જુદો રસ્તો ગ્રહણ કરવાને લલચાય છે. આના કરતાં તો અલ્પ શિક્ષિત માણસો આવી બાબતમાં વધારે સારૂં કામ કરે છે. તેઓ ચિંતા રહિત, પ્રસન્ન મનવાળા, શાંત સ્વભાવના અને દૃઢ વિચારવાળા હોય છે. તેઓના દેશ બાંધવોનું હિત સાધવાની અને જન સમાજને ઉપયોગી થઇ પડે તેવાં કાર્યોમાં પૂર્ણ ઉદારતાથી પોતાના દ્રવ્યને વાપરવાની ઇચ્છા ધરાવતા હોય છે. ધર્મશાળા, મંદિરો, ઘાટો બંધાવવામાં અને બીજાં ધાર્મિક કાર્યોમાં ઉદારતા ભરી બક્ષિસો આપવામાં આપણા શિક્ષિત ધનવાન ગૃહસ્થોએ પૂર્ણ ભાગ લીધો હોય એવાં દૃષ્ટાંત ઘણાં થોડાં જ મળી આવશે.

નિશાળ અને કોલેજમાં પડેલી સારી નરસી ટેવો હવે સ્થાયી થઈ ગયેલી હોય છે અને તે સહજે છોડી શકાતી નથી. આહાર, વિહાર, આરામ વ્યાયામ વગેરેમાં તેની બેદરકારી આગળના જેવીજ હોય છે. વાંચવાના દિવસો જાણે કે વીત્યા હોય તેમ એકાદા દૈનિક વર્તમાન પત્ર સિવાય ભાગ્યેજ કંઈ વાંચે છે. કંઇ પણ ઉદ્દેશ કે

લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખ્યા વિના ઘણા વિષયોમાં માથું મારે છે. પરંતુ એકેમાં પારંગત થતો નથી. કંઈ નવું પ્રકટાવવાની શક્તિ પણ ઓછી હોય છે. નવરાશના વખતને કોઈ પણ રીતે ખબર ન પડે તેવી રીતે પસાર કરવો જોઇએ એમ ધારી ગામ ગપાટામાં ગાળે છે. સંગીત, વાદ્ય વિગેરેનો શોખ પણ ભાગ્યેજ હોય છે. પોતાના કુટું-બનો નિભાવ કરવાનાં સાધનો પૂરતાં હોય અને છતાં કંઈ વખત બચતો હોય તો તેનો બીજા કોઈ વિષયમાં સદુપયોગ કરી લેવાનું તેને સૂઝતું નથી, તેના હંમેશના કાર્યોમાં પણ નિયમિતપણું ભાગ્યેજ જાળવે છે. કામ, કામ અને કામ એજ તેનો ઉદ્દેશ હોય છે. આ પ્રમાણે કંઇ પણ આરામ કે શારીરિક કસરત લીધા વિના આખો દિવસ કામ કરી જીંદગીની છેલ્લી ઘડી સુધી સુખેથી પગ વાળીને બેસી શકતો નથી. આ અતિશય પરિશ્રમનું શોચનીય પરિ-ણામ એ આવે છે કે તેના કુટુંબને કે દેશને કંઈ પણ અંશે ઉપયોગી થઇ શકે તેવી સ્થિતિમાં આવે છે કે તરતજ તે આ દુનિયામાંથી હંમેશને માટે વિદાય થઇ જાય છે. ઉચ્ચ પ્રકારનું બુદ્ધિ બળ મેળવ્યા છતાં અતિ કઠિન અને માનસિક પરિશ્રમવાળા કાર્યને અંતે આરામ કે રજાના દિવસ સંબંધે તેને કશો ખ્યાલ આવતો નથી. એ તો હંમેશાં ધોંસરીએ જોડેલા બળદની પેઠે ઓફિસે કામ કરવા જાય છે અને જ્યારે અચિંત્યા કોઇ ભયંકર બિમારીના ઝપાટામાં આવી ખાટલા વશ થાય છે ત્યારેજ તે અટકે છે. આવી સ્થિતિમાં કોઈ યૂરોપિયન હોય છે તો તે પોતાની તંદુરસ્તી બગડેલી માલુમ પડે કે તરતજ ગમે તેવું અગત્યનું કાર્ય હોય અને ગમે તેવી કઢંગી સ્થિતિમાં તે મૂકાયેલો હોય તો પણ તેની દરકાર કર્યા વિના પોતાના

શરીરને સુધારવા માટે એક ક્ષણનો પણ વિલંબ ન કરતાં યોગ્ય પ્રમાણમાં આરામ અને તાત્કાલિક ઇલાજો લેવાને ચૂકતો નથી. સખત માનસિક પરિશ્રમને અંતે મળતા રજાના દિવસની ખરી કિંમત આંકવાનું શીખ્યો હોય છે, અને અનુભવ દ્વારાએ પણ જાણ્યું હોય છે કે આરામમાં ગાળેલા રજાના દિવસો એ ગુમાવેલા દિવસો નથી પણ તેની ભવિષ્યની જીંદગીમાં લાંબે ગાળે વધારે સારો લાભ આપનારા દિવસો છે. કામને અંતે આરામ એ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જેનો ભંગ કરનાર યોગ્ય શિક્ષાને પાત્ર થયા વિના રહેતો નથી. પરંતુ આરામ લેવો એનો અર્થ આળસુ થઇને પડી રહેવું એવો કરવાનો નથી. મગજનું કામ કરનારાઓને તો શરીરને શ્રમ પડે તેવાં કામ કસરત વિગેરેજ ખરો આરામ આપી શકે છે. આપણા જાતીય ચારિત્ર્યની અંદર કોઈ પણ મોટામાં મોટી ખામી હોય તો તે એ છે કે આપણે આપણું પોતાનું આરોગ્ય શી રીતે જાળવવું તે જાણતા નથી. પ્રજા તરીકેનું સ્વમાન સાચવી શકાય તેવું અને આબાદાનીને વધારી શકાય તેવું જીવન ગાળ્યા સિવાય બીજા કોઈ પણ ઉપાયે કોઇ પણ પ્રજા પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખી કે ઉન્નતિ કરી શકાતું નથી. આ અને એવા બીજા લાભો પ્રજાની શારીરિક સંપત્તિ ઉચ્ચ પ્રકારની હોય, તોજ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

કોઇપણ જાતિમાં સુધારાનું પ્રમાણ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ શરીર બળનો પણ વધારે અને વધારે વિકાસ થતો જાય છે; માટેજ સુધારાના ઇતિહાસને શારીર વિકાસનો ઈતિહાસ કહેવામાં આવે છે. બાબીલોન, ગ્રીસ, પરશીયા અને રોમ વિગેરેની આબાદાની, જ્યાં સુધી તેઓની પ્રજામાં લડાયક શૌર્ય રહ્યું ત્યાં સુધીજ ટકી રહી

હતી. પુષ્કળ દ્રવ્યને લીધે શોખ અને મોજમઝા દાખલ થયાં કે તરતજ તેઓની અવનતિ આવવા માંડી.

માણસની બાબતમાં પણ જેઓ ઉચ્ચ પ્રતિભાસંપન્ન હોય છે તેઓનાં મગજ ભારી અને વધારે સતેજ હોય છે અને શરીર પણ તેમના બીજા દેશબંધુઓ કરતાં વધારે દૃઢ અને દેખાવડાં હોય છે. હોમર, પ્લેટો, સોક્રેટીસ અને સોલન એ બધા ગ્રીક વ્યાયામ શાળામાંથી નીકળેલાં રત્નો હતા. કવિગુરૂ વાલ્મિક, કાળીદાસ અને તુળસીદાસ પણ ઉચ્ચ પ્રકારના મનોબળ અને શરીર બળને માટે પ્રખ્યાત હતા. લિંકન એક મલ્લ હતો; ગ્લેડસ્ટન લાકડાં કાપવાનું કામ કરતો હતો; હક્ષલી અને ટેનીસન પણ જેટલા બુદ્ધિબળમાં ઉત્તમ હતા તેટલાજ શારીરિક સંપત્તિમાં પણ ઉત્તમ હતા.

આખા શરીરને લોહી પુરૂ પાડવાનું કામ સ્નાયુઓ કરે છે. જે માણસના સ્નાયુઓ વારંવાર કસાઇને પરિપૂર્ણ રીતે ખીલેલા હોય છે તેના મગજને જોઇતા પ્રમાણમાં ચોકખું અને ઉત્તમ લોહી મળતું રહે છે, અને તેથી મગજનું રક્ષણ થાય છે. જેમ સ્નાયુઓ વધારે ખીલેલા હોય તેમ તે વધારે સરળતાથી પોતાનું કાર્ય બજાવી શકે છે.

કેળવણીથી માણસોને ઘણો લાભ થાય છે એ ખરૂં છે પરંતુ શરીરની પૂરતી સંભાળ રાખવામાં આવે તોજ તેવા લાભોનો ઉપભોગ કરી શકાય છે. કેટલાક અજ્ઞાની લોકો માને છે તેમ શરીર એ કંઇ આત્માને રહેવાનું કેદખાનું નથી પરંતુ તેને પોતાની વિવિધ શક્તિઓને પ્રકટ કરવાનું સાધન છે, આત્માને સર્વ કળાએ બહાર પડવા દેવો હોય તો માણસોએ શરીરની સારી સંભાળ રાખવી જોઈએ અને આહારમાં, આરામમાં અને વ્યાયામમાં થતી બેદરકારીને પાપ-

રૂપ ગણવી જોઇએ. કોઈ પણ વસ્તુની સારી સંભાળ ન રાખીએ તો તે જેમ વધારે લાંબો વખત ટકી શકતી નથી તેમ શરીર પણ યોગ્ય સંભાળ વિના લાંબો વખત ટકી શકતું નથી. તેટલા માટે જે કોઇ માણસ શરીરને ટકાવી રાખવા તરફ પૂરતું ધ્યાન આપતો નથી તે પોતાનો નહિ પણ દેશનો પણ શ ુ છે, એમ સમજવું જોઇએ.

એકલા શરીરને અથવા તો એકલા મનને કસવાથી કંઇ મનુષ્ય જાતિની ખીલવણી થતી નથી. સ્નાયુ અને મન બંનેને વારા ફરતી ખીલવવાની જરૂર છે. મનને કેળવવામાં આવે અને શરીર તરફ બેદરકારી રખાય તો પરિણામ એ આવે કે પ્રજામાં વેંતીઆ માણસનો વધારો થાય અને તેમાંનાં ઘણાંને ઉન્માદારોગ્યશાળામાં મોકલવાં પડે.

સને ૧૯૧૧ ના હિંદી વસ્તીપત્રકના રિપોર્ટ ઉપરથી જણાય છે કે, હિંદુસ્થાનમાં દિનપ્રતિદિન ગાંડાં માણસોની સંખ્યા વધતી જાય છે; અને તેમાં પણ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોની સંખ્યા વધારે હોય છે. આ બાબતમાં અતિશય માનસિક પરિશ્રમ એજ મુખ્ય કારણ છે, તે સહેલથી સમજી શકાય છે. ખેતીવાડી કરનાર અને મજુરવર્ગને કેળવણીની જરૂર હોતી નથી એટલે પરીક્ષા પ્રસાર કરવામાં અતિશય પરિશ્રમ લઇ મગજને માટી કરવાનું ન હોવાથી મનની સમાનતા જાળવી શકે છે, અને તેથી તેઓમાં એવા કેસ ઓછા થાય છે.

જેઓ હિંદુસ્થાન અને તેની પ્રજા સંબંધે સારો અનુભવ ધરાવે છે, તેઓનો એવો મત છે કે, સરળ મુસાફરી અને સુખમય જીંદગીના ચાલુ સમયમાં હિંદુસ્થાનની લડાયક જાતિ પણ દિનપ્રતિદિન નબળી થતી જાય છે. એવું કહેવાય છે કે, છેલ્લાં પચ્ચાસ વર્ષની

અંદર હિંદની દરેક જાતિનાં માણસો ઉંચાઈમાં એક એક ઇંચ ઘટી ગયાં છે. આ કથનમાં કંઇ અતિશયોક્તિ હોઇ શકે. પરંતુ ચાલુ જમાનાનાં માણસોનાં શરીર તરફ દૃષ્ટિ કરતાં તે તદ્દન ખોટું છે એમ તો કહી શકાશેજ નહિ.

સને ૧૯૧૧ ના હિંદના વસ્તીપત્રકને તપાસતાં માલુમ પડે છે કે, હિંદના બે મુખ્ય ધર્માવલંબીઓમાં છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષની અંદર હિંદુઓની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન ઘટતી ગઈ છે. જ્યારે મુસલમાનોની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. એક જ દેશમાં રહેવા છતાં અને એકજ અવસ્થામાં જીવન ગાળવા છતાં પણ મુસલમાનો પ્રજોત્પત્તિના કાર્યમાં હિંદુઓ કરતાં વધારે સશક્ત જણાયા છે. તેઓમાં જન્મનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. જેમાંનો ઘણોખરો ભાગ લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે. ઘણા થોડાજ જીંદગીની પહેલી વીશીમાં મરે છે. મધુ પ્રમેહનું દરદ પણ તેઓમાં વધારે જોવામાં આવતું નથી. તેઓની આબાદાનીનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. તેઓનો ખોરાક પુષ્ટિકારક હોય છે અને હંમેશાં એકને એક પ્રકારનો હોતો નથી.

૨. તેમના સામાજિક રીતરિવાજો વધારે સારા છે; તેઓ મોટી ઉમ્મરે લગ્ન કરે છે, અને શરીરે રોગી કે બહુ નબળા માણસો ઘણે ભાગે પરણેલી જીંદગી સ્વીકારતા નથી.

૩. મુસલમાન લોકોનો મોટો ભાગ વેપાર ધંધામાં વધારે લાગેલો હોય છે, એટલે ગરીબાઈ કે દરિદ્રતાથી મુક્ત હોય છે. ખેતીવાડી ઉપર જ આધાર રાખનાર હિંદુ વર્ગ કરતાં તેઓની

સાંસારિક અવસ્થા સારી હોય છે. (લગભગ ૮૫ ટકા જેટલા હિંદુઓનું જીવનાલંબન ખેતી કહેવાય છે.)

આ વિષય ઘણી અગત્યનો છે, એટલે તેનાં કારણોનો વિચાર પૃથક્ પૃથક્ રીતે કરવો અસ્થાને નહિ ગણાય.

ખોરાક.

હિંદુઓના ખોરાકનાં તત્વો જોઇએ તેવાં સારાં હોય છે એ ખરૂં છે. પરંતુ ખોરાકને સારી રીતે રાંધીને જઠરને. અનુકૂળ પડે તેવો કરવો જોઇએ. કહેવત છે કે, એક માણસનો ખોરાક તે બીજાને વિષ-રૂપ નિવડે આ સર્વાંશે સત્ય છે. એક માણસને માફક આવતો ખોરાક બીજાં સઘળા માણસોને પણ માફક આવશે એ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. તેટલા માટે ખોરાકની બાબતમાં સઘળાઓએ જાતે વિચાર કરી પોતાને અનુકૂળ પડે તેવો ખોરાક ગ્રહણ કરવો જોઇએ.

પાચનશક્તિને વિકૃત કરવામાં દોષને પાત્ર હિંદુ ખોરાક નથી પરંતુ તેને બનાવવાની ઢબ અને એકજ પ્રકારનો ખોરાક ગ્રહણ કર-વાની પ્રચલિત રીત એ બે છે. વનસ્પતિનો ખોરાક રાંધવામાં હંમેશાં વધારે વખત લાગે છે અને કાળજીની પણ વધારે જરૂર પડે છે.

ચોખ્ખા વનસ્પતિ–ખોરાકની બાબતમાં નીચે લખેલી કેટલીક અગત્યની હકીકત લક્ષમાં રાખવી જોઇએઃ—

૧. વનસ્પતિના ખોરાકમાં "કારબોહાઇડ્રેટ" તત્વ સારી રીતે હોવું જોઇએ અને કેટલાક અપવાદ સિવાય તે ચરબી અને "નાઇટ્રોજન" ના તત્વ વગરનો હોવો જોઇએ.

૨. તે ભારી છે.

૩. આંતરડાની અંદર તેની કેટલીક ક્રિયા થતી હોવાથી Flatus

નો વધારો થાય છે અને તેથી સહેજે પચી શકતો નથી.

૪. 'વનસ્પતિ ખોરાકમાંના પ્રોટીન્સના પરમાણુઓ સારી રીતે રંધાયા છતાં પણ સહેલાઇથી પચાવી શકાતાં નથી, તેમાંનું ૨૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન્સ તો મળાદિકની સાથે ચાલ્યું જાય છે, જ્યારે માંસાહારમાંનું પ્રોટીન્સ ૩ ટકાથી વધારે જતું નથી.

૫. જીવનધારણ કરવા માટે પ્રોટીન્સની જરૂર છે અને તે વનસ્પતિના ખોરાકમાંથી જોઇએ તેટલું મળી શકે છે. પરંતુ તેને પુરતા પ્રમાણમાં રાખવાને શાકાહારી માણસોએ સારી રીતે દૂધનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

૬. બળ અને સહનશક્તિને માટે વનસ્પતિની તુલનાએ આવે એવો બીજો એકે ખોરાક નથી. શારીરિક શ્રમ કરનારને તો તે ખાસ ફાયદાકારક છે, તેમાં કંઇ પણ દોષ હોય તો એજ છે કે તેને પચાવવાને માટે સખત કામ કરવાની જરૂર પડે છે, અને તેથી કરીને લાંબા વખત સુધી બેસીને કામ કરનારાને અનુકૂળ આવતો નથી.

આ પરથી સહજ જણાય છે કે શારીરિક અવનતિનું કારણ ખોરાક નથી પરંતુ તે વાપરવાની રીત સંબંધી અજ્ઞાનતા છે. જેવું જેને કામ તેવો તેને ખોરાક હોવો જોઇએ, એ પ્રમાણે ખોરાક લેવાની પદ્ધતિમાં સુધારો કરવામાં નહિ આવે તો શારીરિક ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચી ઉન્નતિ મેળવવાની આશા રાખવી વૃથા છે. જો કે વંશપરંપરાથી ચાલ્યા આવતા રિવાજમાં એક દિવસની અંદર સુધારો થઇ શકતો નથી. તોપણુ પોતાના અસ્તિત્વને જાળવી રાખવાને ઇચ્છતી દરેક પ્રજાએ સમયની સાથે દોડવું જોઇએ અને જે કંઈ જ્ઞાન મળે તેનો સદુપયોગ કરતા જવું જોઇએ.

સામાજિક રિવાજો.

આ સંબંધે આગળ સવિસ્તર રીતે લખાઈ ગયું છે એટલે તેમાંના કેટલાક રિવાજો કેવા નુકસાનકારક છે તેનો ખ્યાલ સ્વ. રાય બહાદુર બૈજનાથે સંગ્રહ કરેલા ડોક્ટરોના અભિપ્રાય દ્વારા આપવા અનુચિત ગણાશે નહિ.

ડૉક્ટર. આઇ. એમ. મલિકઃ—"આપણા છોકરામાંના અર્ધા કરતાં વધારેને તો વીશ વર્ષની ઉંમર પહેલાજ કાચી વયની બાલિકાઓ સાથે પરણાવી દેવામાં આવે છે. આથી તેમની તંદુરસ્તી અને તાકાતપર એવી માઠી અસર થાય છે કે, મોટી વયે સંસાર વ્યવહારમાં આવતી અનેક મુસ્કેલીને તેઓ પાર કરી શકતા નથી."

સર. જેમ્સ રોબર્ટસ (નામદાર વાઇસરોયના સરજન):—"સાધારણ રીતે વિચારતાં બાળલગ્ન એ ભૂલ છે. કોઇપણ સ્ત્રી ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની અંદર જ ઉત્તમ પ્રજાને જન્મ આપી શકે છે. ૧૫ વર્ષની ઉમરે માતા થયેલી સ્ત્રીઓનાં સંતાન જીંદગીભર નબળાંજ રહે છે."

મીરત કોલેજના પ્રીન્સીપાલ મી. જેસી લખે છે કેઃ—

"કોલેજમાં ભણતા જુવાન વિદ્યાર્થીઓના સહવાસથી એવું જણાયું છે કે મુસલમાનો મોટી ઉંમરે પરિણીત જીંદગી સ્વીકારે છે અને માંસાહારનો ઉપયોગ કરતા હોવાથી મિઠાઇ અને ઘી તેલવાળા પદાર્થો ઓછા ખાય છે, તેમાંના ઘણાખરા હિંદુ કરતાં વધારે ચાલાક નીવડે છે. આ ઉપરથી હું એવું ધારૂં છું કે બાળવિવાહ, ખાંડ અને ઘીનો અતિશય ઉપયોગ, શ્રમ રહિત જીવન ગાળવાની વૃત્તિ અને સ્કૂલ કે કોલેજની રમતોમાં રખાતી અનિચ્છા આ સર્વ કારણોથી હિંદુઓમાં કેટલાકને મધુપ્રમેહનો રોગ લાગુ પડે છે."

લખનૌના ડૉ. એમ. એન. ઓધેદારઃ—" બાળકોનાં લગ્ન એ દેશનું દુર્ભાગ્ય સૂચવે છે. "

સ્વ. ડૉ. હરિદત્ત પંતઃ—" બાળલગ્નના પરિણામે માણસની જીવનશકિતનો નાસ થાય છે અને તે ક્ષય કે મધુપ્રમેહના રોગોમાં સપડાય છે. "

આગ્રા મેડીકલ કૉલેજના પ્રોફેસર ડૉ. ભોપાલસિંહ લખે છેઃ- સઘળી જાતનાં દરદો સામે ટકાવ કરવાની શકિતને બાળલગ્ન ઓછી કરે છે.

કર્નલ ઓ'મીરા, આગ્રા મેડીકલ સ્કૂલના પ્રીન્સીપાલઃ— " શકિતનું સત્યાનાશ વાળવામાં બાળલગ્ન જ મુખ્ય કારણ છે એવું હું નિઃશંકપણે માનું છું. "

કલકત્તાના ડૉ. ડી. એન. રોય લખે છેઃ—" બાળલગ્ન અને નિશાળની અંદર ખરાબ સંગતને લીધે લાગુ પડતી કુટેવો જ આપણા યુવકોના શરીરના બાંધાને તોડી પાડવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. "

વડોદરાના ચીફ મેડીકલ ઓફીસર ડૉ. સી. એ. એલ. મેયર લખે છેઃ—" બાળલગ્નને લીધે અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે, નબળી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે. કુટુંબમાં વધારો થવાને લીધે તેને નિભાવવાની ઉપાધિનો બોજો વધી પડે છે; અને નાના પ્રકારના રોગને દાખલ થવાનો અવકાશ મળે છે. "

આગ્રાના ડૉ. વીલીયમ્સ લખે છેઃ—" હિંદુ જાતિને શક્તિહીન કરી નાખનાર કોઈપણ પ્રબળ કારણ હોય તો તે બાળલગ્ન જ છે. "

આજ પ્રમાણે બીજા પણ ઘણા ઘણા માણસો બાળવિવાહને ધિક્કારે છે. કેટલાકોનું એવું કહેવું છે કે ઉપર જણાવેલ નુકશાનો

બાળલગ્નથી નહિ પણ વહેલી પરિણીત જીંદગી ગુજારવાથીજ થાય છે. પરંતુ વિવાહ થયેા એટલે મનેાવૃત્તિ ઉપર અંકુશ રાખી શકે એવાં બાળદંપતિની સંખ્યા ઘણી ઓછી હોય છે અને માબાપેા પણ તે બાબતેામાં ઘટતેા બંદોબસ્ત કરતાં નથી. હિંદુઓની માન્યતા પ્રમાણે પુત્ર એ ધાર્મિક જરૂરીયાત છે એટલે જેમ બને તેમ વહેલેા પુત્ર થાય એવું ઇચ્છે છે.

ભારતની સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે અભણ હેાય છે તેનું તથા વધુ પડતાં બાળ મરણનું મુખ્ય કારણ પણ બાળલગ્નજ છે.

કેટલીક જાતેામાં વિવાહની ઉંમર કંઇક વધારવામાં આવી છે. છતાં પણ તેમાં ઘણેા સુધારેા કરવાની આવશ્યકતા છે. વસ્તીપત્રક તપાસતાં માલુમ પડે છે કે હજુ પણ વીશ લાખ જેટલી છેાકરીઓને પાંચ વર્ષની અંદર, વીશ લાખને દશ વર્ષની અંદર અને ૮ કરેાડને ૧૪ વર્ષની અંદર પરણાવી દેવામાં આવે છે. આ દુષ્ટ રિવાજને મૂળથી નાબુદ કરવાને આપણે બને તેટલી સખત લડત ચલાવવી જોઈએ. તે માટે દિનપ્રતિદિન સમય સાનુકૂળ થતેા જાય છે. નવીન સમાજબળ ક્રમે ક્રમે હિંદુ જીવનને સુધારવાનું વલણ પકડતું જાય છે. કેળવણી, પરદેશગમન, તાર, છાપખાના વગેરે હિંદની પ્રગતિની આડે આવતા વિઘ્ન ખડકેાને ઉડાડી નાખવામાં સુરંગનું કામ સારતાં જાય છે. ન્યાત જાતની પ્રાચીન સંસ્થાઓમાં પણ પરદેશ જવાના પ્રસંગેા વધતા જતા હેાવાથી મહાન વિજળીક બળે સુધારેા થતેા જાય છે. ચાલુ યૂરેાપિયન યુદ્ધને લીધે ભિન્ન ભિન્ન જ્ઞાતિ અને ધર્મના દશ લાખ જેટલા હિંદીઓને જગતની બીજી પ્રજાઓના સમાગમમાં આવવાનેા લાભ મળ્યેા છે અને તેઓ સઘળા અંગ્રેજ અને

ફ્રેન્ચ સૈનિકોની સાથે ઉભા રહી લડયા છે. સમાજ સુધારકોને આ ખુશી થવા જેવું છે. તેઓનું કાર્ય પડી ભાગશે એવી શંકા ધરી નિરાશ થવાનું નથી. તેઓએ ક્રમે ક્રમે પ્રજાને વ્યક્તિગત ઉન્નતિના રસ્તે દોરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને સમજવું જોઈએ કે અતિ ત્વરાથી તેમને સુધારાના શિખરપર ચઢાવવાની તરંગી ઇચ્છા ભાગ્યેજ ફળવતી થઇ શકે છે.

આપણી ચાલુ સ્થિતિ તરફ દૃષ્ટિ કરતાં અને દુનિયાની બીજી સુધરેલી પ્રજાની સાથે આપણી તુલના કરતાં સ્પષ્ટ જણાય છે કે આપણા જીવનને સમય અને સંજોગોને અનુસરતું બનાવી ઉન્નતિ સાધવાના પ્રયત્નમાં આપણે બહુ પછાત છીએ. આપણને સ્વભાવથીજ ચાલુ સ્થિતિમાં સંતુષ્ટ રહેવાની ટેવ પડેલી છે અને તેથી જ્યાં સુધી કોઈ અનિવાર્ય પ્રસંગોનું દબાણ આપણાપર થતું નથી ત્યાં સુધી આપણને આપણી ચાલુ રીતભાતમાં સુધારો કરવાનું મનજ થતું નથી. દુનિયા દિનપ્રતિદિન બદલાતી જાય છે એ સૌ કોઇ જાણે છે. જો કે તેની પ્રગતિ ધીમી છે પરંતુ ચાલુ છે. રેલ્વે અને તારનાં સાધનો દ્વારા સુધરેલી દુનિયાના ઘણાખરા ભાગ પાસેથી આપણા ચાલુ જીવનમાં પ્રતિપદે ઉપયોગ થઇ પડે તેવા વિષયોનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન અને અભ્યાસ કરવાની સરળતા પ્રાપ્ત થયેલી છે. વળી ચાલુ સમયના નૈતિક, સામાજિક, ધાર્મિક અને રાજકીય પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરનારા વિવિધ વિષયોના સાહિત્યનો જબરજસ્ત ભંડોળ પણ આપણી પાસે ખુલ્લો મૂકાયો છે. આથી આપણા જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થઈ છે અને બીજી ઘણી રીતે આપણે આગળના કરતાં વધારે ડાહ્યા થયા છીએ. આપણામાં અગત્યના જરૂરી સુધારા દાખલ કરી આપણી ઉન્નતિ સાધવાની અભિલાષા પણ જાગૃત થઈ છે, પરંતુ તે ઉન્નતિ સાધ-

વાને કયી પદ્ધતિથી કામ લેવું તે બાબતમાં મતભેદ ઘણો છે. આપણામાં કેટલાંક માણસો એવાં છે કે જે સામાજિક અને એવા બીજા સુધારાની બાબતમાં અત્યંત હદ ઉપરાંત ઉત્સાહી હોય છે અને આપણા પ્રાચીન રીતરિવાજમાં જે કંઈ સારૂં હોય તેને તોડી પાડવાનો પ્રયત્ન કરી આપણામાંના મોટા ભાગની અપ્રીતિ વ્હોરી લે છે. પાશ્ચાત્ય લોકોની આપણા ઉપર એક અસર એ થઈ છે કે આપણે આપણા દોષ જોતાં શીખ્યા છીએ.પરંતુ સઘળા એવા મતના નથી. સામાજિક, ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક વિષયો સંબંધે પ્રામાણિક મતભેદ હોય અને તે સંબંધે યોગ્ય ચર્ચા પણ થવી જોઇએ. આપણા દોષોને સુધારવાને બદલે અને પાશ્ચાત્ય જાતિના સદ્‌ગુણોનું અનુકરણ કરવાને બદલે આપણામાંના કેટલાકે તો થોડેઘણે અંશે તેઓના દુર્ગુણો પણ સ્વીકાર્યા છે. કેટલાક યુવકો વળી પોતાના પ્રાચીન ધર્મના રહસ્યોમાં ઉંડા ઉતરવાની દરકાર કર્યા વિના એવા ભયંકર સ્વતંત્ર વિચારવાળા થયેલા જણાય છે કે તેઓ ધર્મ કર્મને માનતા નથી. આપણે તેટલા માટે, વિવેક શક્તિને સાથે રાખી ક્રમે ક્રમે ઉન્નતિની દશાએ પહોંચવાને પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

સામાજિક પ્રગતિને અટકાવવાને કોઈ મોટામાં મોટાં વિઘ્ન હોય તો તે નીચે દર્શાવેલાં છે.

૧. આપણો એકાંત પ્રિય સ્વભાવ અને પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં સંતોષ માની લેવાની ટેવ.

૨. ધર્મને નામે મુકાએલા ન્યાત જાતના અંકુશો અને બાળવિવાહ.

૩. ભૂતકાળના સમયોચિત રીતરિવાજો અને દંતકથા ઉપર અંધશ્રદ્ધા. આ વિઘ્નો પણ દિનપ્રતિદિન ઘસાતાં જાય છે.

૪. મુસલમાન લોકોનો મોટો ભાગ વેપાર ધંધામાં લાગેલો હોય છે. ઘણાખરા મુસલમાનો વેપાર ધંધાના કારણથી આરોગ્યને સાચવી શકાય એવાં સાધનોવાળાં મોટાં શહેરોમાં રહે છે એટલે તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે છે અને વેપારમાં દ્રવ્ય પણ પુષ્કળ મેળવે છે. હિંદુઓનો ઘણો ભાગ ખેતીવાડી ઉપર આધાર રાખનાર હોય છે. ખુલ્લી હવામાં અને પરિશ્રમવાળાં કાર્ય કરવાથી તેમની તંદુરસ્તી વધારે સારી રહી શકે એ ખરૂં છે. પરંતુ માણસ ફક્ત હવાથીજ રહી શકતું નથી. તેને ખાવા માટે પૂરતો ખોરાક પણ જોઇએ. ઉપરાઉપરી પડતા દુષ્કાળ, મોંઘવારી અને ટુંકા પગાર એ સર્વની માઠી અસર તેમના શરીર ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. પાકની નિષ્ફળતાથી પ્રથમ તેને વ્યાજે પૈસા આપનારાની પાસે અને પછી યમરાજાની પાસે જવાની જરૂર પડે છે.

કેટલાક ધનવાન શિક્ષિત હિંદીઓ હવે ઔદ્યોગિક કાર્ય તરફ પણ ધ્યાન આપવા લાગ્યા છે. કેટલાક તેઓના પ્રયત્નમાં સફળ થયા છે, જ્યારે કેટલાકને તે તે વિષયના ખાસ જ્ઞાનના અભાવે અને જનસમાજની સહાનુભૂતિ વિના નિરાશા પણ મળી છે. યુરોપમાં પણ પ્રથમ આવીજ સ્થિતિ હતી. પરંતુ હવે તેમાં સંપૂર્ણ સુધારો થયો છે. હિંદને પણ એવા આબાદાનીના દિવસો સત્વર જોવાનું મળે એવું આપણે અંતઃકરણથી ઇચ્છીએ છીએ. દેશનું હિત વેપાર અને ઉદ્યોગને ખીલવવામાંજ રહેલું છે અને નહિ કે સરકારી ખાતાની નોકરીમાં કે જેની પાછળ આપણા ઘણાખરા શિક્ષિત યુવાનો ભમ્યા કરે છે.

સુશિક્ષિત હિંદીઓમાં અકાળ મૃત્યુ નીપજાવનારા કેટલાક રોગો.

શરીરને શ્રમ આપ્યા વગર કામ કરવાની ટેવ, ખોરાકની અનિયમિતતા, કસરત કરવાની અનિચ્છા, ઘી ખાંડ વિગેરે ખોરાકનો પુષ્કળ ઉપયોગ એ બધાં કારણો અજીર્ણ, અરૂચિ વગેરે રોગને ઉત્પન્ન છે અને તેનો સમયસર ઉપાય કરવામાં ન આવે તો લીવર અને તેને લગતાં બીજાં ગંભીર દુઃસાધ્ય રોગોનો પાયો રોપાય છે. શરીરની અંદરનાં યંત્રો એક બીજાની સાથે એવા સંબંધથી જોડાએલાં રહે છે કે જો તેમાંના એકને કંઈ નુકસાન થાય છે તો તેની સાથે સંબંધ રાખતાં બીજાં બધાં યંત્રોને તેની અસર થયા વિના રહેતી નથી. ખરૂં કહીએ તો આમાંથી એટલા બધા રોગોની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ છે કે તેની ભાગ્યેજ ગણના કરી શકાય. શિક્ષિત યુવકને લાગુ પડતા દરેક રોગનું સવિસ્તર વર્ણન કરવાને બદલે ફક્ત ક્ષય અને મધુ પ્રમેહ (Diabetes) કે જે દાકતરના અભિપ્રાય પ્રમાણે આખા હિંદમાં પ્રસરેલાં છે અને જે સાધારણ રીતે હિંદની તમામ જાતિનો અને ખાસ કરીને શિક્ષિત યુવક વર્ગનો નાશ કરવાને મચી પડયાં છે, તેના વિષે યોગ્ય વિવેચન કરવું વાજબી ગણાશે.

હિંદના લોકોના શિરપર બે ભયંકર તલવાર લટકી રહેલી છે. એક તલવાર (ક્ષય) નિશાળ અને કોલેજમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓમાંના ઘણા ઉપર પડી તેની જીંદગીનો અંત આણે છે. સદ્‌ભાગ્યે તેના ઝપાટાથી કદાચ કોઇ બચી જાય છે તો તે જ્યારે તેના કુટુંબને કે દેશને ઉપયોગી થઇ શકે એવી સ્થિતિએ પહોંચે છે ત્યારે તે બીજી તલવાર (મધુ પ્રમેહ) નો ભોગ થઈ પડે છે. આ તો હવે નિર્વિ-

વાદ સિદ્ધ થયેલું છે કે આપણા કેળવાયેલા વર્ગનું આયુષ્ય દિનપ્રતિદિન ઓછું થતું જાય છે, ઘણા થોડાજ માણસો ૫૦ કરતાં વધારે વર્ષ જીવે છે.

જેઓએ આપણા દેશના ઉછરતા જુવાનોના આ કટ્ટા દુશ્મન ક્ષય રોગ સંબંધે સારી રીતે અભ્યાસ કરેલો છે તેઓ જણાવે છે કે આપણા વિદ્યાર્થીઓમાંના ૫૦ ટકા જેટલામાં ક્ષય રોગ સૂક્ષ્મ રૂપે રહેલો હોય છે. ક્રમે ક્રમે તે ખીલે છે અને અંતે તે બિચારા દુર્ભાગી યુવકનો પ્રાણ લે છે ત્યારેજ જાય છે. સુભાગ્યે તે રોગનાં કારણો, લક્ષણ વગેરે હવે સારી રીતે જાણવામાં આવ્યાં છે એટલે તે અટકાવી શકાય તેમ છે અને તે અટકાવવા જોઇએજ.

આ રોગની ઉત્પત્તિ જંતુઓથી થાય છે અને તેનો ચેપ એક માણસથી બીજા માણસમાં પ્રસરે છે. તેમાં પણ જો શરીરનો બાંધો નબળો હોય, માનસિક પરિશ્રમ સખત પડતો હોય, વિષય સુખને નિરંકુશ રીતે ભોગવતાં હોય, આહારાદિમાં અનિયમિતપણું રખાતું હોય અથવા શુદ્ધ હવા પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળી શકતી હોય તેવાં માણસના શરીરમાં તેને સહેલાઇથી સ્થાન મળે છે. હલકો ખોરાક, દૂષિત હવા અને અજવાળું તથા હવા વગરનાં ખીચોખીચ વસ્તીવાળાં ઘર બળતામાં ઘી હોમવાની માફક એ રોગને વધારે છે. તેને વધતો અટકાવવાનો એક ઉપાય છે અને તે એ છે કે તંદુરસ્ત માણસોને તેના દરદીઓના સંપર્કમાં આવવા દેવા નહિ. યુરોપમાં અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં ક્ષયના કેસની નોંધ રાખવામાં આવે છે. ક્ષયના દરદીઓનાં ઘર, તેમનો સરસામાન, રાચરચીલું અને તેની સાથે રહેતાં માણસોની બરાબર તપાસ રાખવામાં આવે છે. આ દરદીઓના

થુંકમાં ક્ષયના જંતુઓ માલુમ પડે છે અને તેથી તેઓને જાહેર રસ્તા ઉપર થુંકવાની મના કરવામાં આવે છે. આ અને બીજી રીતે તે રોગના કારણને અને વૃદ્ધિને અટકાવવા માટે યથાસાધ્ય ઉપાય લેવામાં આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં તો તેને માટે કશો પ્રયત્નજ કરાતો નથી, એટલે તેનો ચેપ વધારે પ્રસરે એ દેખીતું છે. તેને માટે કોઇ પણ ઇલાજ પ્રથમ લેવાની જરૂર હોય તો એ છે કે તેવા દરદીઓની નોંધ રાખવી. બીજો ઉપાય એ છે કે એ ચેપવાળાં માણસને તંદુરસ્ત માણસોથી છૂટાં—જુદાં રાખવાનો બંદોબસ્ત કરવો અને તે માટે શાળાઓ અને એવે બીજે સ્થળે વારંવાર દાક્તરી તપાસ ચાલુ રખાવવી. જો કે આથી સઘળા ક્ષયના રોગીઓ રોગમુક્ત ન થઇ શકે, પરંતુ ચેપનો પ્રસાર થતો અટકે એ તો ચોક્કસ છે અને એટલું થાય તોપણ તે કંઇ નાનો સુનો લાભ નથી.

નાનપણથીજ શૌચાદિ કુદરતી હાજતોમાં નિયમિત રહેવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર શ્વાસોચ્છ્વાસની નિયમિત કસરત કરવાની પણ છે. સંગીત એ ફેફસાંને માટે એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે. પરંતુ દિલગીરીની વાત છે કે તેને હાલના સમયમાં ઉતારી પાડવામાં આવ્યું છે અને આપણી શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાંથી ૭૦ ટકા જેટલાનો દીર્ઘ શ્વાસ શી રીતે લેવો તે પણ જાણતા હોતા નથી, એટલે તેઓનાં ફેફસાં બરાબર ખીલી શકતાં નથી.

મધુપ્રમેહ.

આ એક બહુ કઢંગી બિમારી છે અને તેનાં કારણો હજુ સુધી કંઇ વધારે સ્પષ્ટ રીતે બહાર આવ્યાં નથી. એટલું તો ખરૂં કે તે કોઇ એકાદ કારણથી થતાં નથી. બીજા બધા રોગો કરતાં આ રોગ એક

સાધારણ થઇ પડેલ છે. અને વિશેષ કરીને જગતની બીજી કોઇ પ્રજા કરતાં શિક્ષિત હિંદુઓમાં વધારે માલુમ પડે છે. જોઇએ તે કરતાં વધારે " કારબો હાઇડ્રેટ " તત્વ ખોરાક તરીકે નિરૂપયોગી છે અને તેથી પેશાબની સાથે ખાંડરૂપે નીકળી જાય છે અને શરીરમાં શક્તિ ઘટતી જાય છે.

આ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ " મીઠી પેશાબ " એ આપણા અનાદિ કાળથી પ્રસિદ્ધ અને વૈદ્યવિદ્યાના મહાસાગર આયુર્વેદમાં પ્રથમ માલુમ પડયાં હતાં. આ ઉપરથી જણાય છે કે એ દરદ તે સમગે પણ જાણીતું હતું. ૭ મા સૈકામાં થયેલા આપણા મહાન્ ચિકિત્સક અને આયુર્વેદાચાર્ય સુશ્રુતને આ દરદના ખરા સ્વરૂપ અને લક્ષણોનું જ્ઞાન હતું અને તેણે જ એ દરદને " મધુપ્રમેહ " એવું નામ આપેલું હતું.

ઉમ્મર, જાતિ, સામાજિક સ્થિતિ, વારસો, હવાપાણી, મોજ મજાહ, સંધિવા 'કારબોહાઇડ્રેટ ' તત્વવાળા ખોરાકનો અતિશય ઉપયોગ પરિશ્રમ વગરનાં કાર્ય કરવાની ટેવ, અતિશય સ્ત્રી સહવાસ, અતિશય માનસિક શ્રમ અને બીજાં સેંકડો કારણોને મધુપ્રમેહના કારણો તરીકે જણાવ્યાં છે. પરંતુ હું નિઃશંક રીતે કહી શકું છું કે કોઇ એક કારણ ગમે તેવું પ્રબળ હોય તોપણ આ દરદને ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી.

કેટલાંક માણસો આ બાબતમાં ચોખાના ખોરાક અને ખાંડવાળી બીજી ચીજો ઉપર બધો દોષ મૂકે છે અને માંસાહારની ભલામણ કરે છે, પરંતુ આ જો સાચું હોય તો ચીન અને જાપાનના લોકો જેઓ ખાસ કરીને ચોખા ખાઇને રહેવાવાળા છે તેઓ આ દરદથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત કેમ રહી શકે છે ? બર્મન લોકોનો મુખ્ય

ખોરાક પણ ચોખા છે, પરંતુ તેઓમાં મધુપ્રમેહના કેસો ક્વચિતજ માલુમ પડે છે, શેરડીનું વાવેતર હિંદમાં પુષ્કળ થાય છે અને તે સ્થળે જેઓ કામ કરે છે તેઓ ઘણા પ્રમાણમાં ખાંડ ખાય છે છતાં તેઓમાં આ રોગના કેસો જોવામાં આવતા નથી. વળી સ્ત્રી અને પુરૂષો બંનેનો ખોરાક એક સરખો હોય છે અને પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને ઘરમાં રહેવાસ વધારે હોય છે છતાં તેઓમાં પુરૂષ કરતાં ઘણા ઓછા કેસ થાય છે. મથુરાના ચોબા મીઠાઇ ખાનારા તરીકે પ્રસિદ્ધ છે અને ખાય છે ત્યારે પાછું વાળીને જોતા નથી છતાં તેઓમાં મધુપ્રમેહનો રોગ જોવામાં આવતો નથી તેનું કારણ શું ? આનું કારણ એજ હોવું જોઇએ કે તેઓ ચિંતા વગરનું ઉપાધિ રહિત જીવન ગાળતા હોય છે.

મારી (ગ્રંથકારની) સીવીલ સર્જન તરીકેની કારકીર્દીમાં મધુપ્રમેહથી પીડાતા ૨૧૭ કેસો સારવાર માટે મારી પાસે આવ્યા હતા. જેમાંના ૫૦ ટકા જેટલાની બિમારીનું કારણ અતિશય માનસિક શ્રમ જ માલુમ પડ્યું હતું. ૧૬ ટકા જેટલા કેસો આર્થિક સ્થિતિથી અને બાકીના મેલેરીયા, તાવ વગેરે બિમારી અને ક્લોરોફોર્મ વગેરેનાં ઝેર અથવા તો શીતળા, ઓરી અછબડા વગેરેને લીધે થયેલા હતા. ખોરાકની વસ્તુઓથી થયેલા કેસો નહિ જેટલાજ હતા. એ સઘળા કેસોમાંના ૪૧ ટકા જેટલા તો વંશપરંપરાથી ઉતરેલા જણાયા હતા.

જાતિ સંબંધી વિચાર કરીએ તો તેમાંના ૧૨૮ દરદીઓ વનસ્પતિનો આહાર કરનારા હિંદુ હતા. ૪૩ મુસલમાન હતા અને ૪૬ ખ્રીસ્તી અને બીજી જાતોમાંના હતા. હિંદુઓની મોટી વસ્તીવાળા આ દેશમાં હિંદી દરદીઓની સંખ્યા વધારે હોય એ ખરૂં છે. પરંતુ આટલું પણ ચોક્કસ છે કે હિંદુઓ સ્વભાવથીજ ચિંતા અને ઉપા-

ધિવાળું જીવન ગાળતા હોય છે એટલે મગજ સંબંધી દરદોનો તેમનામાં વધારે પ્રસાર થાય છે.

ઉપર્યુક્ત ૨૧૭ કેસોમાં ૧૭૯ દરદીઓ ૩૦ અને ૬૦ વર્ષની ઉંમરના હતા. સ્ત્રી દરદીની સંખ્યા ૪૦ હતી જ્યારે પુરૂષ દરદીની સંખ્યા ૧૭૭ હતી.

ચીડીયેા અને ક્રોધીલો સ્વભાવ, અતિશય માનસિક શ્રમ, નિંદ્રા અને વ્યાયામ તરફ બેદરકારી, વેપાર ધંધામાં નુકશાનીનો ધક્કો, નોકરીથી છૂટી જવું કે પૈસાનો નાશ થવો, પુત્ર મરણનો શોક અને એવાં બીજાં કારણો આ દરદને આગળ વધવાને મદદ કરે છે. કેટલાક ડૉકટરોનો એવો મત છે કે મધુપ્રમેહને મટાડવા માટે પથ્ય આહાર સિવાય બીજો કશો ઉપાય નથી. હું તો એમજ માનું છું કે આ દરદ થયા પછી તેને મટાડવાના પ્રયત્ન કરવા કરતાં તેને થતું અટકાવવું એજ ઉત્તમ રસ્તો છે, માટે સઘળાએ શાંત, ચિંતા કે ઉપાધિ વગરનું અને પ્રસન્નતાપૂર્ણ જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

જનસમૂહ અને ખાસ કરીને આપણો શિક્ષિત વર્ગ શારીર ધર્મના નિયમોનું પાલન કરવામાં ઘણો બેદરકાર રહે છે. તેઓ આહાર અને વિહારમાં નિરંકુશપણે વર્તે છે; તેઓને આરામપૂર્ણ—સુખમય જીવન ગાળવાનું ગમે છે અને એવું જીવન એટલે શરીરના અવયવોને કંઇપણ કસરત આપ્યા વિના, કંઇપણ શ્રમ દીધા વગર બેસી રહીને ગાળવું એવું માને છે. પછી જ્યારે તબીયત બગડે છે ત્યારે શરીર સંરક્ષણના કુદરતી નિયમો તરફ કંઇપણ લક્ષ નહિ આપતાં આ "બાટલીયા-ઉપાય" ના જમાનામાં ડૉક્ટરને ઘેર દોડે છે. જો એક

બે વખત દવા પીધાથી કંઇ આરામ જણાતો નથી તો તે વધારે નિરાશ થઇ બીજા ડૉક્ટરને પકડે છે.

આ સઘળા ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે આપણા શિક્ષિત વર્ગની આ મુશ્કેલીનો ઉપાય તેના પોતાના જ હાથમાં છે. દિનપ્રતિદિન એ દરદનું બળ વધતું જાય છે અને તે એવું સાધારણ થતું જાય છે કે, ૫૦ વર્ષની ઉંમરના અર્ધોઅર્ધ ભાગને તે લાગુ પડેલું હોય છે. છતાં આપણા યુવકોની આંખ ઉઘડતી નથી, એ ઓછું દીલગીરી ભરેલું નથી. તેઓ પોતાના આહારમાં કે રહેણીકરણીમાં કશો ફેરફાર કર્યા વિના આગળની રીતે ચાલ્યા જાય છે. વખતે એક બે ડૉક્ટરની દવા કરે છે, પણ જો થોડા દિવસમાં કંઇ ફાયદો ન જણાય તો તેમને છોડી દે છે અને શાંતિથી મૃત્યુની સત્તાને આધીન થાય છે. તેઓ પોતાના દેશબંધુઓને સવારથી સાંજ સુધી સખત પરિશ્રમ કરતા, સાદો ખોરાક ખાતા, તંદુરસ્ત જીવન ગાળતા અને લાંબી જીંદગી ભોગવતા જુવે છે છતાં તે પરથી તેઓ કશું શીખતા નથી. તેઓ ઇતિહાસનાં અને બીજાં અનેક થોથાં ઉથલાવતા હોય છે અને મોજશોખ માણસની શારીરિક અવનતિ કરી પ્રજાની શક્તિનો વિનાશ કરે છે. આવાં આવાં વાક્યો વાંચતા હોય છે છતાં તેનો પોતાની બાબતમાં અમલ કરવાની કશી દરકાર કરતા નથી. યૂરોપિયન લોકો હમેશાં નિયમિત રીતે કસરત કરી સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે તે તેઓ બરાબર જાણે છે. વળી ઘણે ખરે સ્થળે તેઓની ક્લબો હોય છે જ્યાં તેઓ હંમેશાં સાંજે જઈ ટેનીસ અને બીજી રમતો રમે છે. ગમે તેવું કામનું દબાણ હોય તોપણ તે સમયે તેને છોડી આરામને માટે તેઓ જાય છે. આપણા શિક્ષિત મિત્રો

એ લોકોનું બીજી બધી બાબતોમાં અનુકરણ કરે છે પરંતુ આ બાબતમાં સાવ બેદરકાર રહે છે. સારાં અને કદાવર ઢોરો ઉત્પન્ન કરાવવાની સંભાળ રખાય છે; પરંતુ પોતાની પ્રજા નીરોગી અને બળવાન બને તે બાબતમાં કશો ખ્યાલ રખાતો નથી. યોગ્ય અને અયોગ્ય સઘળા પ્રજોત્પત્તિ કરવામાં ઉદ્યોગી બની જાય છે. આથી શરીરનો બાંધો તૂટી જવાનો સંભવ હોય તો તેને એ વખતે કશી ચિંતા રાખવાની હોતી નથી.

તેઓ સારી રીતે જાણતા હોય છે કે, હિંદની અંદર છેલ્લાં વીસ વર્ષમાં શિક્ષિતવર્ગની સ્થિતિ બહુ કઢંગી થઇ ગઇ છે. જો આવક વધારવાની શક્તિ તેના હાથમાં ન હોય તો તે બનવા જોગ છે; પરંતુ પોતાના કુટુંબમાં વૃદ્ધિ થતી અટકાવવાનું તો તેના હાથમાં રહેલું છેજ. પરંતુ એ વાત તેમને ગળે ઉતરતી નથી. "પરણવું તો જોઇએ જ પછીની વાત પછી." આ વિચારો પ્રમાણે વર્તવાથી આવતી ગરીબાઈ, સાધારણ કાર્ય માટે દેવામાં ઉતરવાની ટેવ અને સખત મગજમારી વિગેરેનું પરિણામ વિપરીત આવ્યા વિના રહેતું નથી. જ્યાંસુધી આવી સ્થિતિ ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી વર્તમાન સમયના જીવન સંગ્રામમાં ટકી રહી શકે એવા મનોબળ અને શારીર બળવાળા પુરૂષો પેદા થવાનો સંભવ ઓછો છે.

આ સઘળા અનર્થોનું મૂળ આપણી ખરાબ ટેવો, શરીર સંરક્ષણના નિયમો તરફ બેદરકારી, બાળકોનાં શરીર સાચવવા સંબંધીની અજ્ઞાનતા અને ઘર બહાર નિશાળ વિગેરે સ્થળોમાં સંપૂર્ણ રીતે આરોગ્ય જાળવી શકાય એવી વ્યવસ્થાનો અભાવ આ સિવાય બીજું કશું નથી.

આપણે આ ખરાબ ટેવોમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને શરીરને સાચવવા માટે કુદરતના નિયમોનું યથાર્થરીતે પાલન કરવું જોઈએ, એજ શરીરને તથા મનને બળવાન કરવાનું સર્વોત્તમ સાધન છે. સામાજિક, ધાર્મિક, રાજનૈતિક વિગેરે સર્વ વિષયોમાં ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાનો એજ ઉપાય છે. વાણિજ્ય, ઉદ્યોગ, કળા વિગેરે સિદ્ધ કરવાનો તે મંત્ર છે; આત્મહિત, દેશહિત, અને રાજ્યહિત સાધવાનું શસ્ત્ર છે અને અન્ય સુધરેલા દેશોની પ્રજાની પેઠે દિન-પ્રતિદિન આગળ વધતા જમાનાની સાથે સાથે દોડવામાં સ્હાય આપનારી તે શક્તિ છે.



પ્રકરણ ૨૨ મું.

ઉપસંહાર.

પ્રજાના ચાલુ જીવન સાથેજ નહિ પરંતુ તેની શારીરિક અને માનસિક કાર્યસાધકતા સાથે સંબંધ ધરાવતી આરોગ્યકર બાબતો તરફ મનુષ્ય જાતિનું સૌથી પહેલાં ધ્યાન ખેંચાયેલું હોવું જોઇએ, એમ કોઈ કહે, પરંતુ પ્રાચીન કાળે ગમે તે કોઈ કારણ હો પણ તે તરફ રાજ્ય કરનારાઓનું ધ્યાન ખેંચાયેલું ન હતું. પ્રજામાં સુલેહ શાંતિ જાળવવી, અંદર અંદર ગુના અને ઝગડા થતા અટકાવવા તથા દેશના શત્રુઓને દૂર રાખવા, એજ રાજ્યની મુખ્ય ફરજો ગણાતી હતી અને પ્રજાકીય આરોગ્ય, એ રાજ્યકર્ત્તાની ફરજોમાં ગણાતું ન હતું.

સંસ્કૃતિની ખીલવણી થવા માંડતાં અને યંત્રથી આવજાની સગવડ વધતાં જીંદગીનું બળ-સ્થૈર્ય વધારવાના વિચાર રાજ્યકર્ત્તાઓને આવ્યા. દુનિયાંના દૂર દૂરના પ્રદેશો સાથે નિકટનો સંબંધ બંધાતાં અને નબળી પ્રજાઓ ઉપર સબળ પ્રજાઓનો દોર બેસવા માંડતાં પ્રજા પ્રજાઓ વચ્ચે સ્પર્ધા ઉત્પન્ન થઇ એટલે પોત પોતાના તાબાની પ્રજાઓમાં આબાદી અને શારીરિક બળને ટકાવી રાખવા, વ્યવસ્થા અને ઈન્સાફ ઉપરાંત પ્રજાકીય આરોગ્યની સંભાળ રાખવી, એ પણ રાજ્યની એક ફરજ છે, એવું રાજ્ય કરનારાઓને સમજાયું.

એ જાણવા જેવું છે કે, પ્રજાકીય સંસ્કૃતિ આગળ એકાદા ભાગમાંજ અંતરાઇ રહી બીજી પ્રજાઓ તેનાથી અજાણ-અજ્ઞાત રહેતી હતી. દેશકાળને લીધે, જમીનની ફળદ્રૂપતાને લીધે અને સમુદ્ર પાસે હોવાને લીધે આમ થતું, એવાં ઘણાંક કારણો આને માટે આપવામાં

આવે છે, પરંતુ તે સંતોષકારક લાગતાં નથી. ગરમ હવાવાળો આફ્રિકા અને દક્ષિણ અમેરિકા અસાધારણ ફળદ્રૂપ જમીન ધરાવે છે અને ગરમ હવાપાણીવાળા પ્રદેશમાં સમુદ્ર પાસે હોવા છતાં પણ પ્રજાકીય સંસ્કૃતિની બહુ સારી ખીલવણી થઈ શકે છે; છતાં એ પ્રદેશોમાં સંસ્કૃતિ થઇ કે ખીલી નહિ તે માટે બીજુંજ કોઈ કારણ હોવું જોઇએ. હાલ આપણા જાણવામાં આવ્યું છે કે, માણસો અને ઢોરોના સ્વાસ્થ્યને બગાડનારા ચેપી રોગો અને મેલેરિયા તાવ જેવા મરજો એ પ્રદેશોમાં સંસ્કૃતિને બાધ કરતા હતા. જે પ્રદેશોમાં ચેપી રોગો વગેરે થતા નથી ત્યાં સંસ્કૃતિની અભિવૃદ્ધિ ને ખીલવણી થયેલાં આપણે જોઇએ અને જાણીએ છીએ.

પ્રજાકીય આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતી બાબત જ્યારે રાજ્યની એક ફરજ તરીકે ગણાતી ન હતી ત્યારે આગલા વખતમાં એ બાબત ધર્મગુરુઓએ ઉપાડી લીધી હતી. હિંદુઓમાં વારંવાર હાથપગ ધોવા, ઉંચી વર્ણના લોકોએજ રસોઇ તૈયાર કરવી અને માણસોએ રોજને રોજ સ્નાન કરવું, વગેરે આચારો ધર્મમૂલક છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ સંસર્ગજન્ય અને ઉડતા જંતુઓથી માણસથી માણસ ઉપર જાય એવા રોગના અટકાવ માટે પણ આશૌચાદિકના કેટલાક આચાર લોકોમાં ધર્મગુરૂઓએ અસલના વારાથીજ દાખલ કરેલા જણાય છે. માણસના મનની એ એક નિર્બળતા છે કે, તે આલોકની પીડા કરતાં પણ પરલોકમાં આવી પડનારી કાલ્પનિક પીડાથી વધારે બીએ છે તેમજ સાવધાન રહે છે. હાલનાં આરોગ્ય ખાતાં અમુક એકાદ બાબત દૂર કરવા સમર્થ થાય છે, ત્યારે આગલા ધર્મગુરુઓ આરોગ્યને લગતી ઘણી બાબતો સંભાળવાને સમર્થ હતા. વળી ધર્મગુરુઓએ દાખલ કરેલા આરોગ્ય સંરક્ષક આચારો ઉપરાંત મોટાં નગરોમાં સ્વચ્છતા રાખ-

વાની બાબત પ્રાચીનોએ હાથ ધરેલી હતું એવું ઘણી બાબતો ઉપરથી જણાય છે. ગંદીકીથી રોગનો ઉપદ્રવ થાય છે, એ વાત તેમની જાણ બહાર ન હતી. કાળના વહેવા સાથે આબાદી અને આળસાઈએ આરોગ્ય સાચવવા તરફ કંઈક બેદરકારી કરાવ્યા પછીજ કોલેરા અને બળિયા જેવા જીવલેણ મરજો પ્રજામાં ફાટી નિકળવા માંડયા હતા, અને તે વખતના લોકનેતાઓથી તેનાં કારણો નહિ સમજાયાથી એ બાબત જોશીઓ અને ધર્મગુરૂઓને માથે નાંખી, એ મરજોના અટકાવ માટે દેવારાધન કરવાની સૂચનાઓ તેમણે કરી હતી. બળિયા–સૈયડ અને કોલેરા જેવા મરજો દેવ દેવીઓની અવકૃપાથી પ્રજામાં ફાટી નિકળે છે એવી સમજ હોવાથી અત્યારે પણ એ મરજો ફાટી નિકળતાં હોમ અને બીજી ધાર્મિક આરાધનાઓ વગેરે કરવામાં આવે છે. યુરોપના સ્પેન, પોર્ટુગાલ, ફ્રાંસ, હોલાંડ અને ઇંગ્લાંડના લોકોએ દરિયો ખેડવા માંડયો અને ગરમ દેશોમાં ઉતરી ત્યાં થાણાં નાંખવા માંડયાં ત્યારથી ગરમ મુલકોના રોગો તરફ તેમનું ધ્યાન ખેંચાયું અને તે વખતથી જ હાલના આરોગ્યશાસ્ત્રનો ઇતિહાસ આરંભાયો.

પ્રજાઓમાં જોરથી ફાટી નિકળતા મરજો અટકાવવાની સૈાથી પહેલી શોધ અઢારમા સૈકાના અંતમાં ઇંગ્લાંડના જેનર નામના વિદ્વાને કરી. આ શોધ તે ગાયનો ચેપ લઇ બળિયા ટાંકવાને લગતી હતી. લોકો પહેલાં તો એની સામે પડયા પરંતુ પછી તેનો ફાયદો થતો જોઇને અનુકૂળ થયા. ૧૮૦૨ માં હિંદુસ્તાનને તેનો લાભ અપાયો, એટલે મુંબાઇ અને મદ્રાસ ઇલાકામાં ગૈાશીતળા કાઢવાનું શરૂ કરવામાં આવ્યું. બળિયા ટંકાવવા સામેની બધી વિરૂદ્ધતા ધીરે ધીરે શમી જઇ હાલ આખા દેશમાં સર્વત્ર લોકો તેનો લાભ લે છે. ત્રીસ ચાળીસ વર્ષ

ઉપર બળિયા—સૈયડના ઉપદ્રવથી લોકો કેવા હેરાન થતા હતા તે આપણામાંના ઘણાઓએ જોયેલું છે. બાળકો શીતળા દેવીના ભોગ રૂપ ગણાતાં એટલુંજ નહિ, પરંતુ જ્યાં સુધી તેનો હુમલો આવી ગયો ન હોય ત્યાં લગી તે નિરાબાધ ગણાતાં નહિ. સૈયડથી ગોબાયેલાં, આંધળાં, કાણાં અને ખોડીલાં માણસો દેશમાં જ્યાં ને ત્યાં નજરે પડતાં હતાં. આ બધું દેખાડે છે કે, પ્રજા પીડક ઉપદ્રવોમાંથી પ્રજાને છેલ્લાં પચાસ વર્ષ દરમિયાન ઘણી રાહિયત મળી છે. છેલ્લા સૈકાના મધ્ય ભાગમાં આરોગ્ય શાસ્ત્ર સારા પાયા ઉપર આવ્યું તે પછીજ પ્રજાના આરોગ્યની જાળવણીને લગતી નવી નવી શોધો થવા માંડી. જંતુવિદ્યાના શોધથી હાલ ઘણા ઘણા જીવલેણ અને અપાયકારક રોગોના અટકાવના ઉપાયો શોધી કઢાયા છે.

હિંદુસ્તાન, પોતાની બુદ્ધિશાળી અને ઉદ્યોગી પ્રજાથી વસાયેલો દેશ છે અને તેણે આગલા જમાનામાં આરોગ્યાવહ કેટલાક સુધારાઓ પ્રજામાં કરેલા પણ સ્પષ્ટ છે. મડદાંને બાળીને ઠેકાણે પાડી દેવાનો હિંદુઓનો રિવાજ એક સોથી સરસ આરોગ્યરક્ષક સુધારો છે. પ્રજાકીય આરોગ્ય જાળવવાના યુરોપ તરફના ઉપાયો હિંદુસ્તાનના તદન જુદીજ જાતના લોકાચારને લીધે હિંદને એકદમ અનુકૂળ થઇ પડતા નથી અને સરકાર એ વાતને આગળ ધરી આરોગ્યાવહ સુધારાઓ દાખલ કરવામાં શિથિલ રહે છે. જ્યારે પ્રજાકીય આરોગ્ય માટે સખત ટીકાઓ થાય છે ત્યારે સરકારી અધિકારીઓ એમ કહે છે કે, આરોગ્ય સંરક્ષક બાબતો સમજવા જેટલી કેળવણી લોકને હજી મળી નથી અને જ્યાં સુધી તેઓ સારી રીતે કેળવાય નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્યાવહ સુધારા થઇ શકે નહિ. અલબત, પ્રજા સારી રીતે કેળવાય

નહિ ત્યાં લગી આરોગ્યને લગતી બાબતોમાં ફતેહમંદી સાથે કશુંએ કાર્ય થઇ શકે નહિ; કારણકે કેળવણીજ આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે.

પ્રજાને તેને યોગ્ય રાજ્ય અને આરોગ્ય હોય છે; એટલે કે, જો પ્રજા સારા આરોગ્યને યોગ્ય ન હોય તો તેણે તેને ગમે તેમ મરણ પામ્યા કરવું, પરંતુ જાહેર પ્રજાનું આરોગ્ય કંઇ એકાદ વ્યક્તિ ઉપર આધાર રાખતું નથી. જાહેર આરોગ્યની જાળવણી કરવી, એ તેની એકલાની સત્તાનું કામ નથી. એકજણ જાહેર આરોગ્યતાની બાબતમાં કંઈ કરી શકતો નથી. એક જણ પોતાના ઘરનું આરોગ્ય સાચવવાને ગમે તેટલું કરે તોપણ તેને તેમાં ફતેહ મળે નહિ. પ્રજાકીય આરોગ્યને લગતી બધીએ યોજનાઓમાં વ્યક્તિત્ત્વ કંઇ કામ લાગતું નથી. જ્યાં લગી સત્તાવાળાઓ પોતાના તાબાની સરહદમાંથી મચ્છરોનો નાશ કરવાનો ઝુંડો ઉઠાવે નહિ ત્યાં લગી લોકો ગમે તેટલું કરે તોપણ મચ્છરોનો નાશ થાય નહિ. આ ઉપરથી એ તો સ્પષ્ટજ છે કે, મચ્છરોનો નાશ કરવાનો બોજો–જુમ્મો લોકોની કેળવણી ઉપર મૂકવો એ ખોટું છે. બીજા ઉડતા રોગો માટે પણ એક જણ કંઈ કરી શકે નહિ. પ્લેગનો દાખલો લઇએઃ–એકાદ માણસ મરકીના અટકાવ માટે શું કરી શકે ? એને પોતાની અને કુટુંબની જીંદગી સાચવવાની હોય છે, ઉપરાંત તેને પોતાના ઉદ્યોગ ઉપર આખો દહાડો રોકાયેલા રહેવું પડે છે. ઉદ્યોગ ઉપરથી આવ્યા પછી શું તે ઉંદરો મારવા જશે ? પ્લેગ–મરકી જેવા રોગસંચારનો જુમ્મો જેમ રહેવો જોઈએ તેમ સરકારને માથે રહે છે. મરકીના વખતમાં અજ્ઞાન લોકો તરફથી સરકારને ઘણી વિરૂદ્ધતા સામે થવું પડયું હતું. આ વિરોધમાં

લોકોના કરતાં અધિકારીઓના પક્ષમાં વધારે દોષ હતો. ઘરો ખાલી કરાવવાં ધૂપધુમાડા કરવા, અને ચેપને દૂર રાખવો, એ અટકાવની પોતાને અનુકૂળ યોજનાઓ લઇ તેઓ હોંશભેર લોકો આગળ ગયા, પરંતુ લોકો ત્રાસેલા, પીડાયેલા અને મરણિયા થયેલા હતા. વળી અધિકારીઓ પ્રજાના હિતને માટે કામ કરે છે એમ સમજતા પણ ન હતા એટલે સામે થયા. આ વખતે અધિકારીઓએ ધીરા પડી યુક્તિથી કામ લીધું હોત તો લગારે વિરોધ નડત નહિ. અધિકારીઓએ વળી એ પણ સમજવા ને વિચારવા જેવું હતું કે, રોગનો ચેપ તો લોકોમાં નહિ પરંતુ ઉંદરોમાં હતો.

હિંદુસ્તાનમાં એકવાર એવો વખત આવશે કે જ્યારે આરોગ્ય ખાતું પણ જાહેર બાંધકામ ખાતા અને કેળવણી ખાતાના પાયા ઉપર મુકાશે અને જ્યારે એમ થશે ત્યારેજ તેની ઉપર પુરતું ધ્યાન અપાશે. હાલ તો હિંદુસ્તાનનું આરોગ્ય સંરક્ષક ખાતું એક નાના રાજ્યના જનરલો, કર્નલો અને અમલદારોવાળા છતાં લડવૈયા રહિત લશ્કરી ખાતા જેવું છે. સારી તાલીમવાળા અમલદારો અલબત, બહુ જરૂરના છે, છતાં આરોગ્ય ખાતાને લગતું કામકાજ કરનારા બીજા માણસોના સમૂહ વગર ગામડાં અને શહેરોની સંભાળ રખાય નહિ એ સ્પષ્ટ છે. સિપાઇઓ–લડવૈયા વગર એકલા જનરલો કે અમલદારોથી લડાઇ લડાતીએ નથી ને જીતાતુંએ નથી !

આરોગ્ય એજ બધી આબાદીનો પાયો છે. સુધરેલા અને શાસ્ત્રીય ધોરણ ઉપર ચાલતા દરેક રાજ્યની રંગભૂમિ ઉપર આરોગ્યનું મંડાણ હોવુંજ જોઈએ. દુનિયાનાં રાજ્યોએ પોત પોતાના રાજ્યમાં દાખલ કરેલા લગભગ દરેક કાયદાઓ પોતાની પ્રજાના આરોગ્યને સંભાળ-

નારા છે અને ખરેખર પ્રજાની નિર્ધનતા, મલિનતા, દરિદ્રતા અને અજ્ઞાનતા વગેરે અનારોગ્યતાનાં તે ફરજંદો છે.

હિંદુસ્તાનને માટે જ્યાં લગી આરોગ્યાવહ કાયદાઓ ઘડવાનો-લોર્ડ હાર્ડિંજની હાકમી દરમિયાન એવી હિલચાલો થઈ છે કે, જેથી એવો વખત દૂર નથી એમ આપણે કહી શકીએ છતાં એવો વખત ન આવે ત્યાં લગી લોકોએ-હિંદી પ્રજાએ-આરોગ્યાવહ જીવન ગાળવાને માટે પોતાનાં સાધનોનોજ ઉપયોગ કરવો. કુદરતે આપેલી બક્ષીસે જેવી કે સૂરજનો તડકો; અજવાળું અને ખુલ્લી હવાનો હિંદની પ્રજા જો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરે તો અટકાવી શકાય એવા મરકી વગેરેના મરજો એની મેળેજ હિંદમાંથી અદૃશ્ય થઈ જાય.

